Rezept

Vegane Süßkartoffel-Pancakes mit Äpfeln

Ein Rezept von Vegane Süßkartoffel-Pancakes mit Äpfeln, am 04.05.2024

Zutaten

200 g	Süßkartoffeln
	Salz
2 EL	Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
250 ml	Pflanzenmilch
100 ml	Sprudelwasser
4 - 6 EL	neutrales Pflanzenöl zum Braten
1 TL	Zimtpulver (nach Belieben)
150 g	Dinkelvollkornmehl (ersatzweise Weizenvollkornmehl)
1	Vanilleschote
1 EL	neutrales Pflanzenöl
1	Apfel (ca. 60 g)
1 1/2 TL	Backpulver
	Ahornsirup
125 g	Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren oder Johannisbeeren) zum Garnieren (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Pancakes | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 4 cm große Würfel schneiden. Die Würfel knapp mit Wasser bedecken und in 7 - 10 Min. zugedeckt weich kochen. Dann in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

2. Inzwischen Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Ahornsirup und die Süßkartoffeln sehr fein pürieren. Mit 1 EL Öl und der Pflanzenmilch zum Mehl geben und dann mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ca. 15 Min. ruhen lassen.

3. Inzwischen den Apfel waschen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in 16 Scheiben, ca. 2 mm dünn, schneiden. Das Sprudelwasser und Backpulver zum Teig geben und nochmals gut mischen.

4. Aus dem Teig nacheinander 16 Pancakes ausbacken. Dazu 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen 1 EL Teig in die Pfanne geben und zu einem Kreis von 10 - 12 cm Ø ausstreichen. Je 1 Apfelscheibe mittig in den Teig drücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Min. braten. Aus dem Teig und den Äpfeln so insgesamt 16 Pancakes backen.

5. Die Pfannkuchen leicht überlappend mit der Apfelseite nach oben auf vier Teller verteilen, nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln und mit etwas Zimtpulver bestäuben. Nach Belieben die Beeren waschen, abtropfen lassen und über die Pfannkuchen streuen.