Rezept

Vegane Pancakes mit Ahornsirup

Ein Rezept von Vegane Pancakes mit Ahornsirup , am 04.06.2025

Zutaten

3 TL	Sojamehl
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
3 EL	Öl oder Margarine zum Braten
200 g	helles Dinkelmehl
200 ml	Reis-Kokos-Drink
100 g	Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen (ca. 12 Stück): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Das Sojamehl mit 2 EL Wasser gründlich verrühren. Das Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen. Angerührtes Sojamehl und den Drink sowie das Salz und 2 EL Ahornsirup mit dem Schneebesen gründlich unterschlagen.

2. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten stehen lassen, dann noch einmal durchrühren.

3. Zum Backen der Pancakes am besten eine beschichtete Pfanne nehmen. Darin ein wenig Öl oder Margarine erhitzen. Mit einem Esslöffel nach und nach Teig abnehmen und in kleinen Portionen nebeneinander in die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze pro Seite 2 - 3 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.

4. Die gebackenen Pancakes im Backofen bei 70 Grad warm halten. Wenn alle Pancakes fertig sind, zusammen auf den Tisch stellen. Jeder nimmt sich einen Pancake, beträufelt ihn nach Belieben mit etwas Ahornsirup und … genießt. Dazu schmeckt: Früchte nach Jahreszeit, in kleine Stückchen geschnitten.