

Rezept

Vegane Pancakes mit Apfelsirup

Ein Rezept von Vegane Pancakes mit Apfelsirup, am 15.12.2025

Zutaten

100 g	Mehl	2 EL	Haferflocken
1 EL	gemahlene Haselnusskerne	1 TL	Backpulver
1 EL	Zucker		Salz
150 ml	Sojadrink	2-3 EL	Öl
2	große saure Äpfel (z. B. Elstar)	200 ml	Apfelsaft
6 EL	Ahornsirup	3 TL	Vanillepuddingpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Für den Teig Mehl, Haferflocken, Nüsse, Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Sojadrink und 50 ml Wasser zur Mehlmischung geben und alles mit dem Schneebesen zügig unterrühren.
2. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Pro Pancake 1 - 2 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 - 4 Min. backen. Auf diese Art ca. 12 Pancakes backen, auf einem Teller im heißen Ofen (unten) warm halten.
3. Gleichzeitig die Äpfel schälen, entkernen und vierteln. Die Viertel längs in dünne Scheiben schneiden. Apfelsaft und Ahornsirup in einem kleinen Topf aufkochen und die Apfelspalten darin bei milder Hitze 2 - 3 Min. dünsten. Das Vanillepuddingpulver mit 2 EL Wasser glatt rühren, in den kochenden Sirup geben. Nochmals kurz aufkochen, bis der Sirup gebunden ist. Mit den Pancakes anrichten, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.