

## Rezept

# Vegane Vanilla-Pancakes mit Mango-Mandel-Creme

Ein Rezept von Vegane Vanilla-Pancakes mit Mango-Mandel-Creme, am 03.08.2024

## Zutaten

<b>1</b> reife Mango	<b>100 g</b> blanchierte Mandeln (ersatzweise Mandelstifte oder Mandelblättchen)
<b>2 EL</b> Holunderblütensirup (ersatzweise Agavendicksaft)	<b>1 Msp.</b> Bourbon-Vanillepulver
<b>50 g</b> Zucker	<b>150 g</b> Weizenmehl (Type 405)
<b>375 ml</b> Sojamilch	<b>1 gehäufter TL</b> Backpulver
<b>1 EL</b> Kokosöl zum Braten	<b>1/2 TL</b> Bourbon-Vanillepulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Für die Creme die Mango schälen und das Fleisch vom Stein schneiden. Die Hälfte des Fruchtfleischs in Spalten schneiden und beiseitelegen, die andere Hälfte mit Mandeln, Holunderblütensirup, Vanille und 100 ml Wasser in einer Küchenmaschine oder einem Mixer fein pürieren. Sollte die Creme zu fest sein, kann sie mit Wasser verdünnt werden.
2. Für die Pancakes Mehl, Zucker, Backpulver, Sojamilch und Vanille in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem dünnen Teig verrühren.
3. In eine große beschichtete Pfanne 1/3 TL Kokosöl geben und mit Küchenpapier verteilen. Die Pfanne erhitzen und mit einer Kelle Pancake-Teig hineingeben, sodass kleine Fladen von ca. 6 cm Ø entstehen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. backen, bis die Oberseite Blasen wirft (falls sie auf der Unterseite zu schnell bräunen, die Hitze reduzieren). Dann wenden und weitere 30 Sek. anbraten. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Fertige Pancakes im Backofen bei 100° (Umluft 80°) warm halten.
4. Die Vanilla Pancakes zusammen mit der Mandel-Mango-Creme servieren und mit den übrigen Mangospalten garnieren.