

Rezept

Zimtpfannkuchen mit Zwetschgenmus

Ein Rezept von Zimtpfannkuchen mit Zwetschgenmus, am 29.09.2023

Zutaten

200 g Zwetschgen	4 Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Msp. Zimtpulver	2 Eier
50 g Sojamehl	100 ml Sojamilch
1 TL Backpulver	1 Msp. Zimtpulver
1 EL Rapsöl zum Ausbacken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Zwetschgenstücke mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 10-15 Min. dünsten. Dann die weichen Zwetschgen mit dem Pürierstab zu Mus pürieren und mit Süßstoff und Zimt abschmecken.
2. Für die Pfannkuchen die Eier trennen. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit Sojamehl und -milch, Backpulver und Zimt zu einem glatten Teig verrühren. Zuerst nur ein Drittel des Eischnees mithilfe des Teigschabers unterheben und anschließend den Rest.
3. Die Hälfte des Rapsöls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Dann die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben, durch Schwenken der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze in 4 Min. auf einer Seite goldgelb backen. Den Pfannkuchen wenden und in 4 Min. fertig backen. Den zweiten Pfannkuchen mit dem restlichen Rapsöl ebenso backen. Die Pfannkuchen nach Belieben mit warmem oder kaltem Zwetschgenmus servieren.