

(VEGANE) PANCAKES



Für 4 Portionen:

400 g Mehl, wahlweise Weizenmehl Type 405 o. 550 oder Dinkelmehl Typ 630,
kann auch mit Vollkornmehl gemischt oder glutenfreien Mehlen zubereitet werden

2 EL Zucker

2 Tüten Vanillezucker

1 Prise Zimt

1 Tüte Weinsteinbackpulver

2 EL Apfelmus

1 EL Apfelessig (oder normaler Essig)

500 ml Milch oder für vegane Pancakes: 500 ml Pflanzenmilch, bspw. Mandelmilch,
Hafermilch, Sojadrink, ungesüßt

Pflanzenfett für die Pfanne

Für die fertigen Pancakes nach Wunsch: Obst, Ahornsirup, Marmelade, Zimt &
Zucker, Puderzucker zum Garnieren

(VEGANE) PANCAKES



Tipp: der Teig lässt sich auch am Vorabend zubereiten und bis zum Morgen im Kühlschrank aufbewahren.

Und so geht's:

Mehl, Zucker, Vanillezucker oder ausgekraztes Vanillemark, Zimt und Weinstein-Backpulver vermischen. Dann die Milch oder, für vegane Pancakes, die Hafermilch sowie das Apfelmus und den Essig hinzufügen.

Eine Pfanne erhitzen, etwas einfetten, kleine Portion Teig in die Pfanne geben und einen Moment backen. Geht schneller als erwartet. Sobald Bläschen im Teig aufsteigen ist er fertig und kann umgedreht werden. Schmecken einfach phantastisch, leicht und fluffig und kein bisschen nach Essig oder zu gesund oder vegan.