Pfannkuchen mit Apfelmus

(4 Personen)

Dies ist ein tolles Pfannkuchenrezept - vegan, ohne Mehl und Zucker und trotzdem lecker und den normalen Pfannkuchen recht ähnlich. Ideal für die ganze Familie. Die Pflanzensahne und das Backpulver ersetzen die Eier. Wenn Du mal Eier verwenden möchtest, dann die Pflanzensahne weglassen. Beim glutenfreien Mehl auf gute Backeigenschaften achten. Buchweizen und Reis – (oder Reis-/Maismehl) klappt gut. Kokosmehl nur zu einem kleinen Teil nach Belieben ersetzen, max. 10%.

700 ml Sojamilch/andere Pflanzenmilch
200 ml Sojasahne/Reissahne/Hafersahne oder 3 Eier
500 g glutenfreies Mehl (z.B. Buchweizen-, Reis/Hirsemehl)
1 Packung Weinstein Backpulver
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
Evtl. Wasser zum Verdünnen
Kokosöl zum Braten

<u>Für das Apfelmus:</u>
4-5 säuerliche Äpfel
½ Zitrone
Zimt

Pflanzenmilch und Pflanzensahne (oder Eier) in eine Schüssel geben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Mehl, Zimt und Salz mit der Milchmischung verrühren. Am besten noch

ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann mit etwas Wasser verdünnen, wenn der Teig zu dickflüssig ist.

In einer großen Pfanne etwas Kokosöl erhitzen. Je 3 kleine Pfannkuchen oder einen großen dünnen Pfannkuchen ausbacken. Direkt servieren oder im Backofen warmhalten.

Die Pfannkuchen schmecken super mit Apfelmus und Zimt.

Apfelmus:

Äpfel waschen, in große Stücke (Viertel bis Achtel) schneiden. Mit Schale und Kerngehäuse, ohne Stil. In einen Mixer geben. Etwas Zitronensaft und etwas Zimt dazugeben.

Fein mixen. Nach Belieben mit Zitrone und Zimt abschmecken und pur oder zu den Pfannkuchen genießen.

Mein Tipp 1: Vegan ohne Soja

Anstelle von Sojamilch und Sojasahne:

750 ml Wasser mit

7 EL Algae Drink (Golden Chlorella) http://tidd.ly/cba85960 *

(Backen ohne Butter und Ei, fermentiertes Chlorellapulver von PureRaw) gut verquirlen, mit

500g glutenfreiem Mehl + 1/2 TL Zimt zu einem Pfannkuchenteig rühren. Backen siehe oben.

Mein Tipp 2: Beeren- Pfannkuchenturm

Kleine Pfannkuchen backen. Auf einem schönen Teller einen Pfannkuchen mit etwas Kokosjoghurt und Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren) belegen. Einen zweiten Pfannkuchen darauflegen usw. Bis der Turm ca. 5-6 Pfannkuchen hoch ist. Mit Walnüssen bestreuen.

Schmeckt warm und kalt. Dann am besten mit Messer und Gabel schneiden.

*Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!