



veggies' basics: Vegane Pfannkuchen

Zutaten für ca. 10 Pfannkuchen

- 200 g Dinkelmehl type 630
 - 500 ml Pflanzendrink
 - 1 gestrichener TL Salz
 - 0.5 TL Kurkuma | nur für eine schöne gelbe Farbe (kann auch wegfallen)
 - 1/1 TL Natron
 - 1-2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
 - Ein wenig neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken der Pfannkuchen
-

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

1. Den Ofen auf ca. 50-80 Grad erhitzen, um dort die Pfannkuchen auf einem Teller warm stellen zu können.
2. Mehl, Salz und Natron in eine große Rührschüssel geben. Nach und nach die Hafermilch unter starkem Rühren mit einem Schneebesen hinzugeben. Zum Schluss noch 1-2 EL Mineralwasser mit viel Kohlensäure dazu, etwas Kurkuma für die Farbe und mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis im Teig keinerlei Klümpchen mehr sind.
3. Eine große, flache Pfanne mit nur ein paar Tropfen Öl stark erhitzen. Eine Schöpfkelle Teig in die heiße Pfanne geben und die Pfanne so schwenken, dass der ganze Pfannenboden dünn mit Teig bedeckt ist. Nach ca. 2 Minuten den Teig wenden und auch auf der anderen Seite ca. 1 Minute anbraten.
4. Tipp: Das Öl in der Pfanne mit einem Küchenkrepp immer auf ein Minimum reduzieren. die Pfanne also eher mit Öl "auswischen" statt richtig Öl in die Pfanne zu gießen. Dann werden die Pfannkuchen besonders schön.
5. Den dünnen, weichen Pfannkuchen auf einem Teller im Ofen warm stellen.
6. Nun nacheinander alle Pfannkuchen ausbacken und im Ofen warm stellen. Die Pfannkuchen sollten leicht braun, schön weich und geschmacklich so neutral sein, dass man sie sowohl süß als auch deftig servieren kann.

Als Nachspeise schmecken diese Pfannkuchen großartig mit Apfelmus, bestrichen mit Zwetschgenmarmelade oder gefüllt mit Himbeerschmand. Man kann sie auch prima mit frischen Früchten oder Schokoladensoße servieren. Kinder lieben sie mit Apfelmus.