



Vegane Apfelpfannkuchlein

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucker	4 EL
Weizenmehl, Type 405	350 g
Backpulver	0.5 Päckchen
Salz	
Apfelmus	2 EL
Sojadrink Vanille	350 ml
Bio Zitronen	0.5 St.
Äpfel, rot	2 St.
Öl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Zucker, Mehl, Backpulver und eine kleine Prise Salz verrühren. Apfelmus und Sojadrink mit einem Schneebesen darunterühren. Zitrone waschen, etwas Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Zitronensaft mit der abgeriebenen Zitronenschale in den Teig geben. Teig ca. 15 Min. quellen lassen.

2. Äpfel schälen, waschen, in Viertel schneiden und entkernen. Die Viertel der Länge nach halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Diese in den Teig geben und unterrühren.

3. In einer Pfanne 1 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen, mit einem Löffel kleine Küchlein formen und diese in der Pfanne goldgelb braten. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g