



Rezepte > Frühstück

Vegane Pancakes mit Heidelbeeren

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, tiefgefroren	200 g
Weizenmehl, Type 405	200 g
Zucker	2 EL
Backpulver	2 TL
Salz	
Öl	3 EL
Wasser mit Kohlensäure	100 ml
Sojadrink	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Heidelbeeren in eine Schüssel geben und leicht auftauen lassen. In einer weiteren Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengen. 1 EL Öl, Mineralwasser und Sojadrink zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Ofen auf 100 °C vorheizen. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben. Pro Pancake 1 EL Heidelbeeren in den Teig geben und pro Seite ca. 1–2 Min. goldbraun backen. Fertige Pancakes im Ofen warm halten.
3. Pancakes auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit Sojajoghurt, Marmelade oder Ahornsirup schmecken die Pancakes noch besser.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	294 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g