Vegane Pfannkuchen Grundrezept

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	300 g
Backpulver	1 TL
Zucker	3 EL
Salz	
Sojadrink	400 ml
Mineralwasser, classic	200 ml
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne

1. In eine Schüssel 300 g Mehl, 1 TL Backpulver, 3 EL Zucker, Salz, 400 ml Sojadrink, 200 ml Mineralwasser geben. Mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

2. Eine mittlere Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. von jeder Seite backen und auf einen Teller gleiten lassen. Übrige Pfannkuchen genauso backen.

3. Vegane Pfannkuchen nach Belieben servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wenn du es süßer magst, einfach etwas mehr Zucker in den Teig geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g