Vegane Pfirsich-Pancakes

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsich aus der Dose	450 g
Weizenmehl, Type 405	200 g
Zucker	4 EL
Backpulver	2 TL
Salz	
Öl	3 EL
Wasser mit Kohlensäure	100 ml
Sojadrink	100 ml
Sojaghurt	150 g
Puderzucker	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Pfirsiche abtropfen lassen. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengen. 1 EL ÖL, Mineralwasser und Sojadrink zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

2. Backofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben. Teig durch leichtes Neigen der Pfanne verteilen und Pfannkuchen pro Seite ca. 1–2 Min. goldbraun backen. Fertige Pfannkuchen im Ofen warm halten.

3. Pfannkuchen auf einer Servierplatte anrichten, jeweils einen Pfannkuchen mit 2 EL Sojaghurt bestreichen und in die Mitte jeweils eine Pfirsichhälfte setzen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	352 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	8 g