

Pfannkuchen vegan für 4 Personen

Zutaten:

E 4 EL Sojamehl
M 1 Prise Kardamom
W 8 EL Wasser
H 100g Dinkelvollkornmehl
H 100g Kamutgrieß
H 100g Dinkelmehl
F 5 EL Leinsamen geschrotet
E 1 Prise Vanille
M 500ml Hafermilch

Öl, Apfelkompott, Pilze, Kräuter

Varianten:

- Statt Hafermilch können Sie auch Reismilch verwenden
- Statt Dinkelmehl können Sie auch Weizenmehl verwenden
- Die Prise Vanille können Sie auch mit 1 TL Tahin ersetzen – für die herzhaftere Variante

Vorbereitung:

Mehl abwiegen und Hafermilch abmessen

Zubereitung:

1. Sojamehl, Kardamom und Wasser in einer Schüssel vermengen.
2. In die Schüssel das Mehl/Grieß, den geschroteten Leinsamen und die Vanille zufügen.
3. Langsam die Hafermilch mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
4. Öl in Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen backen.

Tipp:

Süße Pfannkuchen können mit Apfelkompott gereicht werden.
Herzhafte Pfannkuchen können mit Pilze und Kräuter serviert werden.

Quellen-Angabe:

© Dagmar Bindhammer-Meißner
www.tcm-5-elemente.de