

Vegane Pancakes

Fluffige Pancakes für ein entspanntes Frühstück, mit Zutaten, die meist schon vorhanden sind.

8–10 Stück · 10 min + 20 min

Zutaten

- 200g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- eine Prise Salz
- 270ml Pflanzenmilch
- 1 EL neutrales Öl
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung

1. Pflanzenmilch, Öl und Apfelessig in einer Schüssel vermengen und 5 Minuten stehen lassen.
2. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer zweiten Schüssel vermengen.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und zu einem glatten Teig rühren. Nicht zu lange rühren, kleine Klümpchen sind in Ordnung.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze leicht einfetten. Pro Pancake etwa 2–3 EL Teig hineingeben und backen, bis Bläschen an der Oberfläche erscheinen und die Ränder matt werden, dann wenden.
5. Weitere 1–2 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Mit dem restlichen Teig wiederholen.

Tipp

Nicht zu heiß braten, sonst werden sie außen dunkel, bevor die Mitte gar ist. Mit Ahornsirup und frischem Obst servieren.

Vegan Pancakes

Fluffy pancakes for a relaxed breakfast made with ingredients you probably already have.

makes 8–10 · 10 min + 20 min

Ingredients

- 200g flour
- 1 tsp baking powder
- 1 tbsp sugar
- a pinch of salt
- 270ml plant milk
- 1 tbsp neutral oil
- 1 tsp apple cider vinegar

Preparation

1. Combine the plant milk, oil and apple cider vinegar in a bowl and leave to stand for 5 minutes.
2. Mix the flour, baking powder, sugar and salt in a second bowl.
3. Add the wet ingredients to the dry and stir into a smooth batter. Do not overmix – small lumps are fine.
4. Lightly grease a pan over medium heat. Add about 2–3 tbsp of batter per pancake and cook until bubbles appear on the surface and the edges look set, then flip.
5. Cook for a further 1–2 minutes until the underside is golden brown. Repeat with the remaining batter.

Tip

Do not cook over too high a heat or the outside will brown before the centre is cooked through. Serve with maple syrup and fresh fruit.