

Pancakes-Variationen auch Vegan



Rezept und Foto von Hülya Braun

1. Rezept Mini-Pan-Cakes von Hülya Braun

Zutaten für zwei bis drei Personen:

3 Eier

3-4 Esslöffel Zucker

100 ml Milch

200 Gramm Naturjogurt

150 Gramm Mehl

1 gehäuften Teelöffel Backpulver

Zubereitung:

Eier mit Zucker in die Rührschüssel geben und bei Stufe 4 rühren (Ballonschneebeisen). Milch und Jogurt dazugeben, weiter rühren zum Schluss Mehl mit Backpulver vermischen und dazu geben 3-4 Minuten, Stufe 5.

Ich fülle die Masse (flüssig) in meine Sahne Pistole und portioniere so kleine Fladen.

Halte immer kurz mit dem Finger zu damit nicht zuviel rausläuft .

Dazu gibts Puderzucker oder Erdbeermarmelade oder Honig



Fotos von Hülya Braun, Rezept Nr. 1

2. Rezept Vegane Pan-Cakes von Manuela Huber



Foto von Manuela Huber/Rezept Nr. 2

Zutaten für vier Stück:

200gr Buchweizen

100gr Dinkelmehl

Zwei sehr reife Bananen

bei Bedarf etwas Pflanzenmilch

Agavendicksaft

Zubereitung:

Buchweizen mahlen (Getreidemühle).

Alles im Kessel mit dem K Haken vermischen.

In der Pfanne backen, gewünschte Früchte dazu....Bringt Power

für den ganzen Vormittag

3. Rezept Amerikanische Pancakes



Zutaten:

1 1/2 cups Mehl
3 1/2 tsp Backpulver
1/2 tsp Salz
1/4 cup Zucker
1 1/4 cups Milch
1 Ei
3 tbsp geschmolzene Butter

Zubereitung:

Zuerst die trockenen Zutaten in der Kenwood mit dem Ballonschneebeisen kurz vermengen und die flüssigen Zutaten separat in einem Rührbecher/ einer Schüssel vermischen. Nun die Milch-Mischung nach und nach unter die Mehl Mischung rühren und ordentlich aufschlagen.

Dann immer 1/4 cup des Teiges in einer Pfanne rausbraten. Ich nehme hierzu Kokosfett. Gibt dem ganzen noch so das gewisse Etwas:)

Zum Servieren:

Die Pancakes stapeln und dazwischen immer ein bisschen Butter.

Obendrüber dann etwas (oder auch viel – ja nach Geschmack 😊)
Ahornsirup.

Lasst es euch schmecken 😍