



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Vegane Pfannkuchen mit Himbeer-Kokos-Füllung



Zutaten Für 6 Stück

- 1 Pck. Alnatura Veganer Ei-Ersatz
- 150 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 12 TL Alnatura Fruchtaufstrich Himbeere
- 6 TL Alnatura Zitronensaft
- 6 TL Wasser
- 350 ml Alnatura Kokosdrink ungesüßt (zimmerwarm)
- 75 g Alnatura Margarine (weich)
- 140 g Alnatura Weizenmehl Type 405
- 2 TL Alnatura Rohrohrzucker
- 3 Prisen Alnatura Meersalz
- 6 TL Alnatura Bratöl
- 6 TL Alnatura Kokos geraspelt

Zubereitung

10 min + 1 Std. 10 Min. Quellzeit + 35 Min.

Backzeit

Veganen Ei-Ersatz und Mineralwasser gründlich verrühren und 10 Min. abgedeckt quellen lassen. Fruchtaufstrich mit Zitronensaft und Wasser in einem Schälchen mit dem Schneebesen glatt rühren. Kokosdrink, Margarine, Mehl, Zucker und Salz mit dem gequollenen Ei-Ersatz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Diesen bei Raumtemperatur abgedeckt 1 Std. quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 TL Bratöl mit einem Backpinsel auf dem Pfannenboden verteilen. 1/2 Schöpfkelle Teig zügig in die Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Ausbacken, bis der Pfannkuchen am Rand zu bräunen beginnt, sich vom Pfannenboden löst und in der Mitte Blasen bildet. Wenden und 1 Min. weiterbacken. Die übrigen Pfannkuchen ebenso backen. Pfannkuchen jeweils auf einer Hälfte mit 1 TL Fruchtsauce bestreichen, mit Kokosraspeln bestreuen, zuklappen und servieren.

Tipp: Pfannkuchen gelingen besonders gut in einer gut beschichteten Pfanne mit möglichst niedrigem Rand.

Quelle: Alnatura; Fotograf: Frank Weinert