



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Veganer Pfannkuchen mit Avocado-Creme



### Zutaten Für 6 Pfannkuchen

- 60 g grüner Salat (z. B. Babyspinat, Feldsalat, Rucola)
- 30 g gekeimte Sprossen (z. B. Alfalfa, Radieschen)
- 1 rote Zwiebel
- 15 g (≈ 3 TL) Veganer Ei-Ersatz
- 250 ml Mineralwasser (kohlenstoffhaltig)
- 200 ml Mandeldrink ungesüßt
- 100 g Weizenmehl Type 550
- 1 TL Reinweinstein-Backpulver
- Salz
- 50 g Mandelmus weiß
- 2 Avocados
- Saft von ½ Zitrone oder Limette
- 50 g Kokosöl neutral

### Zubereitung: 1 Stunde + 10 min + ca. 30 min Quellzeit

Salat und Sprossen waschen und trocken schütteln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Für den Pfannkuchenteig Ei-Ersatz mit 150 ml Mineralwasser glatt rühren. Mandeldrink, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz unterrühren. Mandelmus und weitere 100 ml Mineralwasser hinzugeben und den Teig ca. 30 min quellen lassen.

Für die Creme Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und mit Limetten-/Zitronensaft und 1/2 TL Salz glatt pürieren.

Den Teig portionsweise in einer Pfanne in Kokosöl von beiden Seiten ca. 3 min ausbacken. Die fertigen Pfannkuchen bei 60 °C Ober-/Unterhitze im Ofen warm halten, bis alle Pfannkuchen fertig gebacken sind.

Auf Teller verteilen, mit der Avocado-Creme bestreichen und Salat, Zwiebelringe und Sprossen darüberstreuen.