Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Vegane Weizenkleie Pfannkuchen

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 5 Personen

Vegane Weizenkleie Pfannkuchen

65 g Weizenkleie

130 g Mehl (Vollkorn oder glutenfreies Mehl)

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

1 Teelöffel Salz

250 ml pflanzliche Milch

2 Esslöffel Rapskernöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Etwas Rinatura Ahorn Sirup Bio

Nach Belieben Toppings

Vegane Weizenkleie Pfannkuchen

1.

In einer Schüssel die Weizenkleie, das Mehl, den Zucker, das Backpulver und das Salz vermischen.

In einer separaten Schüssel die pflanzliche Milch, das Rapskernöl und den Vanilleextrakt vermengen.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Falls der Teig zu dick ist, kannst du etwas mehr pflanzliche Milch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen und leicht einfetten oder mit etwas Öl bepinseln.

Den Teig portionsweise in die Pfanne gießen (je nach gewünschter Pfannkuchengröße) und von beiden Seiten goldbraun backen. Das dauert normalerweise etwa 2-3 min. pro Seite.

Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und mit Ahornsirup und Toppings nach Wahl servieren.