

VEGANE ZIMT-PANCAKES



ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 400 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 2 EL Kokosblütenzucker (oder brauner Zucker)
- 500 ml Sprudelwasser

AUSSERDEM

- Kokosöl zum Backen
- Zimt-Zucker
- Erdnussbutter

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 170 kcal
- 6 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 34 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Zucker in einer Schüssel vermischen. Das Mineralwasser dazugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
2. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und pro Pancake etwa 2 EL Teig hineingeben, rund glatt streichen. Wenn die Oberfläche der Pancakes fest zu werden beginnt, vorsichtig wenden.
3. Die fertigen Pancakes mit Zimt-Zucker und Erdnussbutter servieren.



REISER RÄT

Sie können die Pfannkuchen einfach warm halten, in dem Sie sie auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 100 Grad Ober- und Unterhitze in den Ofen schieben. Die Pancakes schmecken auch sehr gut mit Ahornsirup.

