

# 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

Die Pfannkuchen lassen sich einfach warmhalten, dazu den Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Pancakes schmecken auch sehr gut mit Ahornsirup.

