



Pfannkuchen herzhaft oder süß

Zutaten für 2 - 3 Personen:

150 g Weizenmehl Typ 405
1 EL Sojamehl
½ TL Backpulver
200 ml Sojamilch
150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
½ TL Salz

Für die herzhaftere Variante zusätzlich

½ TL Kräutersalz und
1 EL Schnittlauchröllchen

Für die Süße Variante

1 TL Zucker

Sonnenblumenöl zum braten





Pfannkuchen herzhaft oder süß

Zubereitung

- Das Weizen- und Sojamehl zusammen mit dem Backpulver und dem Salz vermischen.
- Die Sojamilch und das Mineralwasser hinzufügen und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
- Mit Kräutersalz würzen oder den Zucker hinzufügen.
- Den Pfannkuchenteig 30 Minuten ausquellen lassen.
- Wenn der Teig zu dickflüssig ist, mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser verdünnen
- Den Backofen auf 80° vorheizen.
- In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und mit einer Schöpfkelle einen Teil des Teiges hinzufügen und gleichmäßig verteilen.
- Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb ausbacken und im Backofen warm halten.
- Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
- Zur herzhaften Variante passt z.B. eine Pilz-Soße.
- Die Süsse Variante kann mit Marmelade, Apfelmus oder einem anderen süßen Aufstrich serviert werden.