



Einfache vegane Pancakes

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	200 g
Zucker	2 EL
Backpulver	2 TL
Salz	
Öl	3 EL
Wasser mit Kohlensäure	100 ml
Sojadrink	100 ml
Kuvertüre, zartbitter	50 g
Agavendicksaft	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengen. 1 EL Öl, Mineralwasser und Sojadrink zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig in eine Eiswürfelform gießen und über Nacht gefrieren lassen.
2. Zum Zubereiten gefrorenen Teig zum Antauen aus dem Gefrierfach nehmen. In einer Pfanne Öl auf kleiner Stufe erhitzen. Gefrorene Pancake-Würfel einzeln in die Pfanne setzen und zugedeckt ca. 5–7 Min. erhitzen, bis die Würfel zu einem kleinen Pancake geschmolzen sind. Pancake wenden und nochmals ca. 4 Min. goldbraun backen.
3. Kuvertüre grob hacken. Pancakes auf Tellern verteilen, mit Kuvertüre und Agavendicksaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Pancakes zu jeder Zeit und mit wenig Aufwand: Mit diesen Pancakes kannst du dir ganz einfach einen Vorrat an leckeren Pancakes im Gefrierfach anlegen.

Da der Teig gefroren ist, brauchen sie etwas länger in der Pfanne. Mit etwas Zeit und kleiner Hitze bekommst du leckere, knusprige Pancakes.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	352 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g