



Vegane Pancakes mit Heidelbeeren

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|--------|
| Heidelbeeren, tiefgefroren | 200 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 200 g |
| Zucker | 2 EL |
| Backpulver | 2 TL |
| Salz | |
| Öl | 3 EL |
| Wasser mit Kohlensäure | 100 ml |
| Sojadrink | 100 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Heidelbeeren in eine Schüssel geben und leicht auftauen lassen. In einer weiteren Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengen. 1 EL Öl, Mineralwasser und Sojadrink zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Ofen auf 100 °C vorheizen. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben. Pro Pancake 1 EL Heidelbeeren in den Teig geben und pro Seite ca. 1–2 Min. goldbraun backen. Fertige Pancakes im Ofen warm halten.
3. Pancakes auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit Sojajoghurt, Marmelade oder Ahornsirup schmecken die Pancakes noch besser.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 294 kcal |
| Kohlenhydrate | 48 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 7 g |