

Pfannkuchen mit Fruchtfüllung

Vegane Dinkel-Pfannkuchen mit Mandeldrink und frischen Früchten

etwa 8 Portionen    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Teig:

200 g Dinkelmehl Type 630
1 EL Rohrzucker
2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
1 TL Dr. Oetker Original Backin
1 Pr. Salz
400 ml Mandeldrink
1 Be. Dr. Oetker Creme VEGA
3 EL Sonnenblumenkerne

Außerdem:

etwa 50 ml Speiseöl, z. B.
Sonnenblumenöl

Füllung:

150 g gemischtes Beerenobst
1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

1 Teig:

Mehl, Zucker, Vanillin-Zucker, Backin und Salz in einer Rührschüssel mischen. **Nach und nach** Mandeldrink mit einem Schneebesen oder Mixer (Rührstäbe) unterrühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. 1 EL Creme VEGA beiseitestellen. Restliche Creme VEGA und die Sonnenblumenkerne unter den Teig heben.

2 Zubereiten:

Etwas Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne (Ø etwa 18 cm) erhitzen. Eine Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Sobald die Ränder goldgelb sind, den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden. Die andere Seite goldgelb backen. Bevor der nächste Pfannkuchen gebacken wird, etwas Öl in die Pfanne geben. Aus dem restlichen Teig etwa 7 weitere Pfannkuchen auf die gleiche Weise backen, dabei den Teig vor jedem Backen umrühren.

3 Füllung:

Obst verlesen, putzen, evtl. waschen und die Hälfte pürieren. Beerenpüree mit Vanillin-Zucker und 1 EL Creme VEGA verrühren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 4 Pfannkuchen mit etwas Fruchtpüree bestreichen, aufrollen und in etwa 3 cm breite Scheiben schneiden. Diese mit den übrigen Beeren anrichten, evtl. übrige Soße dazu servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Je nach Saison kann für die Füllung auch anderes Obst, z. B. Aprikosen eingesetzt werden.

