

Süße Mandelmilch-Pancakes

ohne Ei und Milchprodukte

Zutaten für 3 Stück:

40 g	Mandelkerne mit Haut
160 g	Wasser
60 g	Einkorn oder Emmer
15 g	Buchweizen
1 TL	Weinstein-Backpulver
1 Prise	Steinsalz
1 TL	Honig (<i>alternativ veganes Süßungsmittel, möglichst in Rohkostqualität</i>)
3 TL	Sonnenblumenöl zum Braten



Zubereitung:

Für die Mandelmilch die Mandelkerne im Wasser „über Nacht“ bzw. 8-10 Std. einweichen. Anschließend mit dem Einweichwasser im Standmixer zu einer feinen Mandelmilch pürieren.

Getreide und Buchweizen in der Getreidemühle sehr fein mahlen, Backpulver und Salz untermengen. Den Honig und die Mandelmilch zur Mehlmischung geben und mit einem Rührlöffel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen.

Eine kleine Bratpfanne mit 1 TL Öl erhitzen und 1/3 des Teiges in die Pfanne geben. Pfannkuchen von beiden Seiten bei kleiner bis mittlerer Hitze goldbraun backen. Jeden Pancake sofort vorsichtig mit einem Geschirrtuch aufrollen und im Tuch auf einem Gitter auskühlen lassen.

Dazu passt z. B. Vanille-Sahne mit frischen Früchten:

200 ml Sahne mit 1 EL flüssigem Honig und ¼ TL gemahlener Vanille steif schlagen.

Vegane Sahne-Variante: 150 g Cashewkerne mit 140 g Wasser im Standmixer cremig mixen, Vanille einrühren.

Geschlagene Sahne bzw. Cashew-Creme in die Pfannkuchenrolle geben, frische Früchte, z. B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren darauf geben.

Verzieren z. B. mit frischer Zitronenmelisse oder „Alles Liebe“ – Gewürz-Blütenmischung von „Sonnentor“.

Variante für flüssigen Pfannkuchenteig (mit Sahne), z. B. für 6 Apfelpfannkuchen:



Die 40 g Mandelkerne und 160 g Wasser ersetzen durch:
100 g Sahne, 100 g Wasser und 20 g feingemahlene Mandelkerne. Übriges Rezept bleibt gleich.

Für Apfelpfannkuchen dünne Apfelschnitze von 2 kleinen Äpfeln schneiden.

Je ½ TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, je ca. 1 Soßenkelle Teig einfüllen, mit Apfelschnitzen belegen und bei kleiner Hitze backen. Vorsichtig mit breitem Bratenwender wenden und fertig backen.

Die Pfannkuchen mit der Apfelseite nach oben auf Teller anrichten, mit etwas flüssigem (Wald-)Honig beträufeln und mit Zimt überstäuben.