

Veganer Pfannkuchen



Zutaten und Zubereitung für ca. 10 Pfannkuchen:

- 250 g Haferflocken mit dem Pürierstab zu Mehl verarbeiten und in einer Schüssel mit
- 2 TL Backpulver,
1 TL gemahlenem Zimt,
1 TL gemahlener Vanille,
1 Prise Salz und
1 EL geschrotetem Leinsamen vermischen.
- 1 reife Banane auf einem Teller mit der Gabel zu Mus zerdrücken. Dann das Bananenmus,
- 2 EL Dattelpaste,
1 EL Zitronensaft (ggf. etwas Zitronenschale) und
- 400 ml Hafermilch zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Handrührgerät (Rührbesen) zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwas ruhen lassen und anschließend in kleinen Portionen mit
- Pflanzenöl (z. B. Rapsöl) in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

Tipp: Die Pfannkuchen können mit Apfelmus, kleingeschnittenes Obst oder einem süßen Aufstrich serviert werden.

2. Tipp: Dattelpaste selber machen

25 entsteinte Datteln mit 300 ml heißem Wasser übergießen, 30 Minuten stehen lassen, dann pürieren und in ein verschließbares Gefäß füllen ; Dattelpaste im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten