


Vegane Pfannkuchen + Rote Grütze

Dinkel-Pfannkuchen - 0.64 €/Portion - vegan 

2 Portionen = 5-6 Stk. | Zubereitungszeit: 30 min | Arbeitszeit: 30 min | Ausrüstung: -

Zutaten Vegane Pfannkuchen

200 g	Dinkelmehl Type 630
300 ml	Hafermilch
1 EL	Backpulver - <i>Weinsteiner</i>
2 EL	Brauner Zucker - <i>optional</i>
Prise	Salz
1 EL	Kokosöl - <i>zum Ausbacken</i>

Zutaten Rote Grütze

150 g	Rote Beeren Mix - <i>TK</i>
2 EL	Ahornsirup
200 ml	Wasser
2 TL	Kartoffelmehl + ein Schluck Wasser

Zubereitung vegan Pfannkuchen

1. Trockene Zutaten - **Mehl, Zucker, Backpulver & Salz** - in eine Schüssel geben. Die Milch nach und nach unterrühren, bis es einen glatten Teig ergibt.
2. **Kokosöl** in einer Pfanne erhitzen und verteilen. Eine große Kelle Teig in die Mitte geben und verteilen. Den Pfannkuchen circa **1-2 Minuten** backen, bis die Teigoberseite nicht mehr nass ist. Erst dann wenden und circa 1/2-1 Minute **goldbraun** backen.
3. Vor jedem weiteren Pfannkuchen **nicht mehr als eine Löffelspitze** – in die Pfanne geben und den Teig unmittelbar darauf platzieren. Erst wenden, wenn die Teigoberseite nicht mehr nass ist (1-2 Minuten). Dann die zweite Seite goldbraun backen.

Zubereitung Rote Grütze

1. Die **roten Beeren** in einem kleinen Topf erhitzen. **Ahornsirup** dazu geben und mit **Wasser** ablöschen.
2. Das **Kartoffelmehl** in einer kleinen Schale mit Wasser anrühren. (Die Flüssigkeit im Topf muss richtig heiß sein.) Das Stärke-Geschmisch an einer Stelle in den Topf gießen und einrühren. *Achtung: Das Kartoffelmehl-Wasser-Gemisch setzt sich nach einer Weile wieder ab. Rühre in diesem Fall erneut um, bevor du es zur Grütze in den Topf gießt.*
3. Die Grütze dickt jetzt ein. Sobald dies geschehen ist, den Herd abstellen (sonst brennt es an) und die Rote Grütze warm genießen.

Zum vollständigen Rezept: Vegane Pfannkuchen

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Pfannkuchen-Bilder.

