

Vegane Blaubeerpfannkuchen

Zutaten:

- ¼ Teelöffel Natron
- 1 Esslöffel gemahlener Leinsamen
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel goldener Puderzucker
- 125 g Vollkornmehl
- 250 ml Soja- oder Mandelmilch
- 60 g Blaubeeren
- Ahornsirup zum servieren
- Pflanzenöl
- Sojajoghurt



Zubereitung:

die gemahlene Leinsamen mit 2,5 Esslöffel kaltem Wasser verrühren und an die Seite stellen, damit es eindicken kann. Zwischenzeitlich das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und abkühlen lassen. Die Soja- oder Mandelmilch mit dem Apfelessig verrühren und das geschmolzene Kokosfett und die Leinsamen unterrühren. Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz vermischen und in die Mitte ein Loch drücken. Die Mischung aus Leinsamen und Kokosöl unter ständigem Rühren in das Loch füllen bis alles gut vermischt ist. Anschließend die Blaubeeren unterheben und den Teig beiseite stellen. Etwas Pflanzenfett in eine große Bratpfanne geben und das Fett erhitzen. Nun mit Hilfe einer Schöpfkelle portionsweise den Teig in die Pfanne geben und die Pfannkuchen braten. Zwischendurch die Pfannkuchen wenden, damit beide Seiten gleichmäßig goldbraun werden.

Die Pfannkuchen können serviert werden. Nach Belieben kann noch etwas Sojajoghurt dazu gegeben werden.