



**FRUIT SOLUTIONS**



## **Vegane Pancakes**

Für 10 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

### **Zutaten Pfannkuchen**

- 320g Mehl
- 4 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 240ml Mandelmilch
- 160g Apfelmus
- 2-3 EL Ahornsirup
- 100-120ml Mineralwasser
- 2-3 EL Rapsöl zum Ausbacken

### **Zubereitung**

1. trockene Zutaten in der genannten Reihenfolge mischen
2. dann die Mandelmilch, das Apfelmus und den Ahornsirup zugeben und mit dem Mixer gut verrühren
3. Nur so viel Mineralwasser zugeben, dass der Teig nicht zu flüssig wird
4. Die Pancakes in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl ausbacken  
Je nach Verwendung

\* zu einem dünnen Pancake in der ganzen Pfanne

\* oder mehreren kleinen Pancakes mit ca. 9 cm Durchmesser von beiden Seiten goldgelb backen

5. Mit leckeren ZENTIS Fruit Up Toppings oder ZENTIS Top Up plant based Saucen anrichten

**Tipp:** Für kleine Pancakes den Teig weniger flüssig machen und nicht die ganze Menge Mineralwasser zugeben.