



SUSANNA
BINGEMER

Power- Proteine

Pflanzliches Eiweiß
aus Linsen, Kichererbsen,
Lupinen & Co.





DINKEL-PANCAKES

mit Banane und Heidelbeere

Mit Pancakes ist der Sonntagsbrunch gleich noch viel schöner! Diese vegane Variante wird mit dem steif geschlagenen Kochwasser von Kichererbsen als clevere Alternative zu Eischnee besonders fluffig.

2

PERSONEN(CA. 20 PANCAKES)

30

MIN. ZUBEREITUNG

855

KCAL PRO PORTION 19 G EW, 45 G F, 87 G KH

ZUTATEN

190 g Dinkelmehl (Type 630), 1 TL Backpulver, Salz, $\frac{1}{4}$ l ungesüßter Sojadrink, 3 EL Öl, 100 ml Aquafaba (Abtropfflüssigkeit von Kichererbsen aus Glas oder Dose), ca. 4 EL Öl zum Ausbacken, 1 Banane, 200 g Heidelbeeren, 2 EL Crème fraîche (oder vegane Crème-fraîche-Alternative), Ahornsirup nach Geschmack

MISCHEN UND RÜHREN



Das Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen.
Nach und nach Sojadrink und Öl mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.
Den Backofen auf 80 °C vorheizen.
Das Aquafaba in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. Den Schnee vorsichtig unter den Teig heben.

AB IN DIE PFANNE



Aus dem Teig nach und nach ca. 20 Pancakes backen. Dafür in einer Pfanne etwas Öl erhitzen, pro Pancake 1–2 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze je 2 – 3 Min. pro Seite backen. Fertige Pancakes im Ofen warm halten.

UND JETZT DIE DEKO



Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Die Pancakes auf zwei Teller stapeln und mit Banane, Beeren und Crème fraîche garnieren.

Den Ahornsirup zum Beträufeln dazu servieren.

TIPP

Da die Pancakes selbst nicht gesüßt sind, können sie auch herzhaft genossen werden, z. B. mit Kräuterquark, gedünstetem Gemüse oder Käse.