

Fluffige vegane Mais-Pancakes



Sei amol g⁺miasig!

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 12 PANCAKES

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Gemüsemais (abgetropft aus der Dose/ aus dem Glas)
- 450 ml Sojadrink (ungesüßt mit Calcium)
- 150 g Dinkelmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL jodiertes Salz
- ½ TL scharfes Paprikapulver
- 100 ml Mineralwasser
- ½ Packerl Backpulver
- 4 TL Rapsöl
- evtl. 1 Handvoll Cornflakes

Zubereitung

- 1 Sojadrink und Mehl in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen gut vermischen. Masse stehen lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mais abschwemmen. Alles zu dem Sojadrink-Mehl-Gemisch geben und gut durchrühren.
- 3 Gewürze, Mineralwasser und Backpulver zugeben. (Wer dickere Pancakes mag, gibt jetzt auch noch eine Handvoll Cornflakes dazu!)
- 4 Je 3 Pancakes gleichzeitig backen: Dazu 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und je 3 Häufchen (ca. 2 EL Teig) in die Pfanne geben. Nachdem die eine Seite gebacken ist, die Pancakes wenden. Das Backen dauert je Seite ca. 2 Minuten. Mit den folgenden Pancakes gleich verfahren.

Tipps

Die Pancakes zur Jause oder als pikantes Frühstück servieren. Sie können auch – ohne Öl – in einem Waffeleisen gebacken werden.