Vegane Palatschinken

Die veganen Palatschinken sind Ruck Zuck zubereitet. Dieses Rezept ist eine interessante Alternative zu klassischen Palatschinken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

300 g	Dinkelmehl
500 ml	Pflanzenmilch (Soja-, Hafer-oder Mandelmilch)
1 Schuss	Mineralwasser (je nach Bedarf)
1 Messerspitze	Backpulver
1 Prise	Vanilleextrakt
1 Prise	Zimt
1 Prise	Salz
	Rapsöl

Zubereitung

1. Für die veganen Palatschinken das Dinkelmehl mit der ungesüßten Pflanzenmilch, Vanilleextrakt, Zimtpulver und Salz vermengen und zu einem Teig rühren. Je nach Bedarf mit einem Schuss Mineralwasser verdünnen.

2. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, einen Schöpfer Teig in die Pfanne gießen und von beiden Seiten kurz zu Palatschinken braten.

Tipp

Die veganen Palatschinken mit frische Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren füllen. Besonders köstlich ist Apfelmus mit Zimt oder Bananen mit Ahornsirup. Aber auch Gemüse

Füllungen wie Champignons, Spinat oder Tomaten schmecken hervorragend. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.