

Pfannkuchen süß

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Weizenvollkornmehl
- 1 T Mineralwasser mit Kohlensäure, Wasser oder Sojamilch
- 1 gestr TL Zucker
- 1 Msp Zimt (optional)
- 1 Pr Salz
- Öl
- Ahornsirup oder Zucker und Zimt

- Mehl, Zucker, ggf. Zimt und Salz mit dem Wasser bzw. der Sojamilch verrühren.
- Möglichst eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, überschüssiges Öl abgießen.
- Jeweils eine Schöpfkelle des Teigs in die Pfanne geben. Für dünne Pfannkuchen mit einem Pfannenwender verstreichen.
- Von beiden Seiten backen, bis die Pfannkuchen leicht bräunlich werden.
- Für weitere Pfannkuchen ggf. etwas Öl nachgießen.
- Jeden Pfannkuchen mit Ahornsirup oder Zucker und Zimt bestreuen, einrollen.



Variante: 3-4 EL gemahlene Mandeln, Haselnüsse etc. zum Teig geben.

Variante: Dünne Apfelringe oder Apfelstückchen zum Teig geben.

Tip: Als Füllung eignen sich auch sehr gut Apfelmus, nach Wunsch gesüßte Nußmuse, Schokoladencreme usw.

Hinweis: Durch die Verwendung von kohlesäurehaltigem Wasser werden die Pfannkuchen lockerer als mit Leitungswasser.