



hr1-DOLCE VITA

Christian Wenzel

Lupinen-Pancake mit Blaubeeren

für 2 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten - Garzeit: 20 Minuten - Wartezeit: 30 Minuten

ZUTATEN

150 g Reismehl
60 g Buchweizenmehl
60 g Lupinenmehl
2 Tl Backpulver
Salz
½ Tl Zimtpulver
300 ml Hafermilch
2 El Agavendicksaft
vegane Butter zum Braten
300 g Blaubeeren
3-4 El Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Die Mehlsorten in einer Schüssel mit dem Backpulver, 1 Prise Salz und dem Zimtpulver vermischen. Mit der Hafermilch und dem Agavendicksaft verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Butterflöckchen in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin aus dem Teig nacheinander kleine Pancakes backen. Die Blaubeeren in einem Sieb abbrausen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Die Pancakes auf Tellern anrichten und die Blaubeeren über den Pancakes verteilen. Mit dem Ahornsirup übergießen.

Tipp: Statt veganer Butter kann auch Pflanzenmargarine verwendet werden.

Aus dem Buch „Vegan kochen mit Lupine“ von Christian Wenzel, riva Verlag