

Vegane Pancakes mit Äpfeln, Schlagrahm und karamellisierten Mandeln im Video-Tutorial



Let's veganize! Denn egal ob Veganer, Vegetarier oder Flexitarier - beim Anblick dieser Pfannkuchen auf pflanzlicher Basis läuft einem das Wasser im Mund zusammen.

Im Rahmen des «Veganuary» wird den ganzen Januar hindurch auf tierische Produkte verzichtet. Auch bei Denner beteiligen wir uns dieses Jahr an der Aktion und starten mit einem Klassiker fürs Sonntagsfrühstück: Pancakes!

Pfannkuchen leben ja immer auch von ihren Toppings, und da haben wir uns was ganz Leckeres einfallen lassen: Apfelscheiben und Mandeln werden gleich beide karamellisiert; ergänzt wird das Ganze mit veganem Schlagrahm auf Basis von Soja- oder Kokosrahm.

Eine weitere Pfannkuchen-Variante findet ihr unter folgendem Link:

[Pancakes mit Banane, Schokolade und Pekannüssen](#)

Pancakes

- 250 g Mehl
- 4 EL Rohrzucker
- 1½ TL Backpulver
- 3 Prisen Salz
- 1 TL Zimt
- circa 3,5–3,8 dl Mandelmilch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelessig
- Margarine oder Kokosfett

Topping

- 1 dl Soja- oder Kokosrahm (findet man im Bioladen)

- 1-2 Äpfel, Kerngehäuse entfernt, in Ringen
- 2 TL Zucker für die Apfelscheiben
- 3 EL Zucker für die Mandelscheiben
- 0,3 dl Wasser
- 35 g Mandelscheiben
- Ahornsirup, nach Belieben

Pancakes

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und alle flüssigen Zutaten vermischen. Jetzt die flüssigen zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Schwingbesen nur so lange verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
2. Masse 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.
3. Eine heiße Bratpfanne mit Margarine oder Kokosfett einreiben. Die Hitze etwas reduzieren, eine Kelle Pancake-Masse in die Mitte der Pfanne geben und den Pancake wenden, sobald er sich beim Hin- und Herbewegen von alleine löst (beim Ausbacken der Pfannkuchen sollte die Hitze stets mittelhoch sein). Danach die andere Seite goldbraun backen, die Pfannkuchen auf einen Teller stapeln und bei Bedarf warm stellen.

Topping

1. Rahm aufschlagen, in den Kühlschrank stellen. **Tipp** : Es gibt auch veganes Sahnesteif, falls man die Sahne noch fester haben möchte.
2. 1 TL Zucker in eine Bratpfanne streuen, Apfelringe darauflegen, den Rest des Zuckers darüber streuen und die Apfelringe beidseitig darin braten, bis der Zucker karamellisiert ist und an den Scheiben haftet.
3. Wasser und die 3 EL Zucker in einem kleinen Topf ohne zu rühren so lange köcheln, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat und die Flüssigkeit ganz leicht golden wird. Mandelscheiben darin wenden, danach auf einem Backpapier auslegen und auskühlen lassen.

Finish

Pfannkuchen mit Apfelringen belegen, Ahornsirup darüberträufeln und mit Rahm und karamellisierten Mandeln toppen.

Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten

Toros bio Tinto Tempranillo

Leuchtendes Rubinrot. In der Nase intensiver Duft nach roten Beeren, Pflaumen und mediterranen Kräutern. Am Gaumen ist der Toros weich, rund und mit mittlerem Körper. Langer vibrierender Abgang



[Jetzt im Weinshop ansehen](#) >