



Nicht nur im „Veganuary“ superlecker

## Vegane Heidelbeer-Pancakes mit Dinkel- oder Buchweizenmehl

Für jeweils 8 Stück

175 ml Pflanzendrink (Soja funktioniert am besten)

1 EL Zitronensaft

**100 g Dinkelmehl Type 630** (oder Weizen 550)  
**oder**

**50 g Buchweizenmehl**

2 EL Zucker

1 EL Vanillezucker

1/2 TL Backpulver

1/4 TL Natron

1 Prise Salz

neutrales Öl zum Ausbacken

3 EL Tiefkühl-Heidelbeeren bzw. kleine frische Heidelbeeren



© Lüneburger Heide GmbH

### Und so geht's:

Die Pflanzenmilch mit Zitronensaft mischen und 5 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen. Die gestockte Pflanzenmilch dazugeben und mit einem Löffel unterheben. Nicht zu sehr rühren, ein paar Mehlklumpen sind völlig in Ordnung. Bei den **Buchweizen-Pancakes** wird die Masse eher cremig.

Eine große oder zwei kleinere Pfannen mit Öl auspinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen. **Achtung:** Bei den Buchweizen-Pancakes die Hitze nach dem Aufheizen der Pfanne wieder reduzieren, da das Buchweizenmehl sonst schnell verbrennt.

Pro Pancake jeweils ein bis zwei Esslöffel Teig in die Pfanne setzen. Ein paar Blaubeeren auf jeden Pancake verteilen. Wenn die Pancakes Blasen werfen und die Ränder fest geworden sind, mithilfe eines Pfannenwenders umdrehen und eine weitere Minute garen.

Mit Sirup und frischen Früchten servieren.

[www.lueneburger-heide.de/24470](http://www.lueneburger-heide.de/24470)