



Palatschinken

Zutaten:

250	ml	Sojadrink
120	g	Dinkelmehl, glatt
		oder
60	g	Vollkorndinkelmehl
60	g	Dinkelmehl, glatt
1	Msp.	Backpulver
1	Pr.	Salz
50	ml	Mineralwasser, eiskalt

Zum Ausbacken:

ca.2 EL Sonnenblumenöl

Die Fülle macht's:

- Du kannst die Palatschinken mit verschiedensten Marmeladen füllen.
- Oder aber auch mit einem veganen Schokolade-Nussaufstrich (das Rezept findest du bei den „Aufstrichen und ähnliches“.
- Du kannst die Palatschinken aber auch pikant z.B. mit Blattspinat füllen und eine Tomatensauce dazu geben.

Herstellung:

1. Sojadrink in eine Schüssel geben und das Mehl mit einem Schneebesen gut einrühren.
2. Backpulver, Salz und das kalte Mineralwasser einrühren.
3. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze aufheizen.
4. Etwas Sonnenblumenöl hinzu geben und mittels eines Schöpfers den Palatschinkenteig einfüllen.¹
5. Kurz anbacken und auf der zweiten Seite fertig backen.²

TIPPS:

1. ¹Achte darauf, dass du nicht zu viel Teig auf einmal in die Pfanne gibst, du willst ja dünne Palatschinken haben, oder?
2. ² Auf jeder Seite ca. 30 Sekunden backen, eventuelle die Zeit oder die Hitze nachregulieren.