



Pancake

Zutaten:

- 150 g Dinkel-Vollkorn-Mehl
- 20 g Buchweizen-Vollkorn-Mehl
- 20 g (= ca. 4 TL) Dattelsüße
- 1 TL (Weinstein)Backpulver
- Prise Vanille - gemahlen
- 1 TL Apfelessig
- 200 ml Hafermilch
- vegane Butter

Zubereitung:

1. alle Zutaten miteinander mit einem Schneebesen verrühren
2. in einer Pfanne etw. Butter zergehen lassen
3. knapp einen Schöpflöffel in die Mitte geben - auf beide Seiten goldbraun braten
4. je nach Belieben mit Fruchtmas, Ahorn-Sirup, Dattel-Sirup, Apfel-Dicksaft ... und Früchten der Saison servieren