

Vegane Blueberry Mango Pancakes



„Ich bin ein Gourmegeggle.“

Zutaten:

FÜR 4 PORTIONEN

100 g Mandeln

150 g Mehl

1 Prise Salz

1 EL Backpulver

etwas MEGGLE Die Vegane für die Pfanne

NASSE ZUTATEN

200 ml Kokosmilch

200 g frische Mango

1 reife Banane

½ TL Bourbonvanille, gemahlen oder aus der Schote

3 EL (50g) MEGGLE die Vegane (Zimmertemperatur)

1 EL Kokosblütenzucker

2 EL Ahornsirup, und mehr für später zum Beträufeln

100 g frische Heidelbeeren

TOPPING

3–4 Mangoscheiben & 1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

Mandeln in der Küchenmaschine für ca. 30 sec zerkleinern lassen, anschließend in eine Rührschüssel geben.

Mehl darauf sieben, Salz und Backpulver dazugeben und alles mit einem Schneebesen vermischen.

Alle nassen Zutaten, bis auf die Heidelbeeren, zusammenmixen. Anschließend der Mehlmischung unterrühren und die Heidelbeeren vorsichtig hinzugeben.

Den Teig 10 min ruhen lassen.

Parallel dazu eine Antihaftpfanne auf mittlere Hitze stellen und ca. 0,5 TL der MEGGLE Die Vegane darin schmelzen lassen. 1 EL Teig pro Pfannkuchen hineingeben und den Deckel daraufsetzen. Jeder Pfannkuchen sollte für 1–2 min gebacken werden. Der Pfannkuchen kann gewendet werden, sobald sich kleine Bläschen im Teig bilden. Den Deckel auf die Pfanne setzen und für eine weitere Minute weiterbacken. Vorsicht mit der Hitze! Die Pfannkuchen sollten nicht zu dunkel werden.



Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen. Fertige Pfannkuchen auf einem Servierteller stapeln.

Mit Heidelbeeren und Mangostücke garnieren. Ca. 1 TL MEGGLE Die Vegane auf den obersten Pfannkuchen geben (oder nach Bedarf auf einzelne Pfannkuchen, falls nicht als Turm serviert), Ahornsirup darüber träufeln.

Unser Gourmeggle Tipp:

Statt Heidelbeeren oder Mango passen auch frische Erdbeeren und Bananen mit etwas Erdnussmus prima dazu!

