



Pfannkuchen - Gefüllt mit Erdnüssen

Zutaten für 2 Portionen (4 Pfannkuchen)

Für die Pfannkuchen

- 210 ml Wasser
- 125 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 75 g Erdnüsse, geschält und ungesalzen
- 30 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 2 EL Margarine, vegan + hitzebeständig - ([selbermachen](#))
- ½ TL Natron
- ½ TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Pfannkuchen das Mehl, 20 g Xylitol, Natron, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Die Erdnüsse in einen Mörser geben, grob mahlen und dann zur Seite stellen.

Den Ofen auf 50 °C Umluft erhitzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit 1/2 EL Margarine einpinseln. Eine Kelle Teig hineingeben, gleichmässig ausstreichen und von beiden Seiten ca. 1 Min. ausbacken.

Mit etwas Xylitol süßen und mit ca. 15 g gemahlenden Erdnüssen bestreuen.

Nach 2 Min. den Pfannkuchen zusammenklappen, auf einen Teller legen und zum Warmhalten in den Ofen schieben.

Diese Vorgehensweise insgesamt viermal durchführen, damit du am Schluss vier gefüllte Pfannkuchen erhältst.

Mit den restlichen Erdnüssen bestreuen und die Pfannkuchen servieren.

Tipp: Zu diesen Pfannkuchen passen auch frische Früchte.

Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 493 kcal
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 28 g