



## Pfannkuchen - Gefüllt mit Mandel-Ricotta und Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

Für den Mandel-Ricotta

- 150 g weisse Mandeln - 2 Std. in Wasser einweichen
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten - abtropfen lassen und fein hacken
- 1 EL gehackte Pistazien - fettfrei rösten
- 200 ml Wasser
- 1 EL Hafersahne
- 1 EL Kokosöl
- 4 EL gemischte, fein gehackte Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Oregano)

## Für die Pfannkuchen

- 120 g Dinkelmehl, hell
- 360 ml Haferdrink
- 1 EL Kokosöl
- ½ TL Backpulver, gestr.
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Mandel-Ricotta die eingeweichten Mandeln über einem Sieb abgiessen und abspülen. Dann zusammen mit 200 ml Wasser in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren, Hafersahne und Kokosöl dazugeben und nochmals kurz pürieren.

Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, die gehackten Tomaten und die Kräuter unterheben. Dann abschmecken und beiseitestellen.

Für die Pfannkuchen alle Zutaten - ausser Haferdrink und Kokosöl - in eine Schüssel geben. Dann den Haferdrink dazugeben und so lange rühren, bis ein klumpenfreier, geschmeidiger Teig entstanden ist.

Anschliessend eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Kokosöl erhitzen, ein Viertel vom Teig hinein giessen (es sollten 4 Pfannkuchen werden) und beidseitig goldbraun braten.

Die Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen, mit dem Mandel-Ricotta füllen und zusammenrollen. Mit Pistazien bestreut servieren.

Dazu passt z. B. ein [Avocado-Stangensellerie-Salat mit Cherrytomaten](#).

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) 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 unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

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

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 918 kcal
- Kohlenhydrate: 55 g
- Eiweiss: 26 g
- Fett: 57 g