



Kaiserschmarrn vegan & glutenfrei

Zutaten

100 g Mandelmehl

1 Esslöffel Chiasamen, gemahlen

1 Teelöffel Backpulver

200 ml Sojadrink

1 Teelöffel Vanille oder Zimt, gemahlen (optional)

Etwas Rosinen, Vanillesauce oder Apfelmus (optional)

Etwas Öl zum Anbraten

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Vermenge zunächst Mandelmehl, gemahlene Chiasamen,

Backpulver und, je nach Geschmack, etwas Vanille oder Zimt

miteinander.

Tipp: Chiasamen lassen sich gut im Mörser zerstoßen oder im Mixer etwas kleiner hacken.

2.

Gib nun den Sojadrink hinzu, es sollte ein dickflüssiger Teig entstehen.

3.

Lasse den Teig 10 Minuten ziehen und gib ihn anschließend in die heiße Pfanne.

4.

Schalte den Herd auf mittlere Hitze und backe den Teig zu einem dicken Pfannkuchen. Sobald dieser einen leichten Goldton annimmt, drehst du den Pfannkuchen.

5.

Teile, wenn auch diese Seite nicht mehr flüssig ist, den Pfannkuchen in kleine Stücke und brate sie mit etwas mehr Öl knusprig.

6.

6. Serviere deinen Kaiserschmarrn mit Rosinen, Apfelmus, Beeren oder Vanillesauce.

Govinda Geheimtipp: Apfelmark schmeckt ähnlich süß wie Apfelmus, hat aber keinen zugefügten Zucker.