Vegane Gemüse-Pfannkuchen

Für 4 Portionen

500 ml ungesüßte Sojamilch	100 g Blattspinat	200 g Weizenmehl
Salz	2 EL veganer Eiersatz	1 Zucchini
1 rote Paprika	3 EL Öl	Pfeffer
1 Avocado	1 Pck. Hummus	2 EL Sonnenblumenkerne

Sojamilch, bis auf 3 EL, in einen hohen Rührbecher geben. Spinat waschen, gut trocken schütteln und zusammen mit der Sojamilch fein pürieren. Mehl und 0,5 TL Salz zum Teig geben. Eiersatz mit übriger Sojamilch glattrühren, 5 Minuten quellen lassen und ebenfalls zum Teig geben. Alles glatt verrühren.

Zucchini und Paprika putzen, waschen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocadofruchtfleisch in Spalten schneiden.

Restliches Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander 4 Pfannkuchen aus dem Teig backen.

Pfannkuchen mit Hummus bestreichen, mit Gemüse und Avocado belegen.

Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

NN am 01. Oktober 2025