

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Apfel-Mohn-Pancakes mit Joghurtsoße

Zutaten für 4 Personen:

200 g Apfel (1 großer)
300 ml Wasser
4 g Apfelessig (1 TL)
12 g + 36 g Agavendicksaft (1 EL und 3 EL)
1 Prise Salz
170 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
5 g Natron oder Backpulver (1 TL)
30 g Speisestärke
16 g Mohn (2 EL)
2 g Zimt, gemahlen (1 TL)
Etwas Öl zum Ausbacken
200 g Sojajoghurt
15 g Mandelmus (1 EL)
1 EL Zitronenabrieb

1. Für die Soße Sojajoghurt, 3 EL Agavendicksaft, Mandelmus und Zitronenabrieb verrühren.
2. Für die Pancakes den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden (5mm dick).
3. Wasser, Apfelessig, 1 EL Agavendicksaft und Salz mischen. In einer 2. Schüssel das Mehl, Natron, Speisestärke, Mohn und den Zimt mischen. Nun die Wasser-Essig-Mischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln, 4-5 EL Teig in die heiße Pfanne geben (in etwa so groß wie die Apfelscheiben sind). Kurz anbraten, bis der Teig aufgeht, dann mit den Apfelscheiben belegen, kurz andrücken und fertig backen. Die fertigen Pancakes warmstellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Die fertigen Pancakes auf einer Platte dachziegelartig anrichten, mit der Joghurtsauce anrichten und mit etwas Mohn bestreuen.