Pfannkuchen ohne Soja

Zutaten für 4 große Pfannkuchen

150	g		Mehl (Typ 1050)
2	EL		geschrotete Goldleinsamen
1	TL		Backpulver
1	EL		Gluten
~	200	ml	Pflanzenmilch
			Wasser bis zum Pfannkuchenteig
			Kokosöl

Zubereitung

Zuerst die trockenen Zutaten sehr gut in der Rührschüssel vermischen; dann die Pflanzenmilch unterrühren und zuletzt Wasser hinzufügen bis ein guter, leicht dicklicher Pfannkuchenteig entsteht. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen

1 TL Kokosöl in der Pfanne erhitzen und eine Kelle des vorher immer wieder gerührten Teiges relativ dünn in die Pfanne geben (das geht sehr gut mit so einem Crepeteigverteiler) und von beiden Seiten goldbraun braten.

→ Wenn sich der Pfannkuchen wie von selbst vom Pfannenboden löst und man ihn in der Luft wenden kann, dann ist die erste Seite von unten fertig.