

## Buchweizen-Pancakes ohne Ei (glutenfrei)

### Zutaten

- 250 g Buchweizenmehl
- 10 g Sojamehl
- 1 TL Backpulver
- 500 ml Sojamilch
- 20 g Kokosöl
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Buchweizenmehl mit Sojamehl, Salz und Backpulver mischen.
2. Mit Sojamilch zu einem glatten Teig verrühren und anschließend ca. 5-10 Min. quellen lassen.
3. In einer kleinen Pfanne Kokosöl heiß werden lassen und darin aus dem Teig die Pfannkuchen ausbacken.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	217 kcal
Fett	6 g
Protein	6 g

⌚ 18 Minuten

⊕ 6 Stück