



KÜRBIS PANCAKES MIT RESTSAUERTEIG

Jedes Mal, wenn du deinen Sauerteig fütterst bleibt ein Rest (ca. 70g) übrig. Diesen Restsauerteig musst du nicht entsorgen. Du kannst noch tolle Bäckereien damit zaubern, nur wird er den Teig nicht mehr aufgehen lassen, weil er inaktiv ist. Ich verwende den Rest am Liebsten für Pancakes und Cracker. Daher hier ein Rezept für dich.

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCK

100 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
40 g Weizenmehl Type 480 oder 700
150 g Kürbispüree (Hokkaido oder Butternut)
140 g pflanzliche Milch (am besten Sojamilch)
100 g inaktiver Sauerteig (Restsauerteig)
40 g Agavendicksaft oder Zucker
20 g Rapsöl
2 TL Pumpkin Spice Gewürz (Zimt, Ingwer, Piment, Muska)
15 g Backpulver
Eine Prise Salz
Butter oder Margarine zum Braten

Koche den Kürbis weich und püriere ihn. Lass das Kürbispüree kurz abkühlen.. Mische alle Zutaten, außer das Backpulver, zusammen. Lass den Teig für 15-30 min. stehen. Danach rührst du das Backpulver in den Teig. Erhitze Margarine oder Öl in einer beschichteten Pfanne und brate die Pancakes auf beiden Seiten goldbraun an.