



Foto: Nikolay_Donetsk von Getty Images via canva.com

Gefüllte Kürbispfannkuchen

ZUTATEN | 3 PORTIONEN

Pfannkuchenteig:

- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
- 150 g Mehl (z.B. Dinkelmehl Type 630)
- 1 Prise Backpulver
- 70 ml Sprudelwasser
- 1 Prise Salz
- optional: Vanillearoma, ca. 2 EL Agavendicksaft
- Öl zum Anbraten (z.B. Rapsöl)

Füllung:

- ca. 200 g Hokkaido
- 1 EL Agavendicksaft | alternativ: 1 EL Reissirup
- optional: etwa 1 Hand voll Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder im Mix)

ZUBEREITUNG | ETWA 25 MINUTEN (OHNE RUHEZEITEN)

1. Füllung: Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Kürbiswürfel** mit **Agavendicksaft** vermengen und für etwa 25 Minuten im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

2. Pfannkuchen zubereiten: Dafür **Mehl**, **Backpulver** und **Salz** miteinander vermengen. **Pflanzendrink** und **Sprudelwasser** hinzufügen. Optional mit **Agavendicksaft** und **Vanillearoma** abschmecken. Den **Teig** für etwa 10 min. ruhen lassen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, den **Teig** darin zu dünneren **Pfannkuchen** ausbacken und danach warm halten.

4. Die Pfannkuchen jeweils mit der **Kürbisfüllung** befüllen, einrollen und sofort servieren. Optional mit **Nüssen** garnieren. **Tipp:** Mit **Dattelsirup** als Topping schmecken die gefüllten **Kürbispfannkuchen** besonders lecker.