

Veganska pannkakor med fänkålssallad

Total tid **70 Min.** 40 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid **60 Min.** väntetid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till pannkakorna:

70 g	kyld aquafaba
10 g	florsocker
10 g	potatismjöl
600 g	vetemjöl
14 g	bakpulver
10 g	bikarbonat läsk
700 ml	osötad sojamjolk
20 ml	äppelcidervinäger
50 ml	rapsoolja

Till kålsalladen:

300 g	fänkål (1 kål med blad), finhackad
500 g	vitkål, finhackad
5 g	farinsocker
400 g	apelsiner
100 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 g	nymalen svartpeppar
20 g	solros- eller pumpafrön

Ytterligare:

rosa grapefrukt

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Vispa den kylda aquafaban med en visp i minst 5 minuter tills det bildas styva toppar. Tillsätt florsockret och vispa i 1 minut. Tillsätt potatismjölet och vispa i ytterligare en minut.

Steg 2

Blanda vetemjöl, bakpulver och bikarbonat i en skål. Blanda sojamjölken med cidervinägern och häll i skålen tillsammans med oljan. Blanda alla ingredienserna kraftigt tills de kombineras. Vänd försiktigt in hälften av den vispade aquafaban och tillsätt sedan den andra hälften.

Steg 3

Häll upp smeten (ca 100 g för varje pannkaka) på en torr, förvärmad stekpanna och stek pannkakorna i 3–4 minuter på varje sida tills de är gyllenbruna.

Steg 4

Separera fänkålsbladen för senare användning. Knåda fänkål och vitkål tillsammans med socker och salt i en skål. Tvätta en apelsin med varmt vatten, torka den och riv lite skal. Skär alla apelsiner på mitten och pressa ner saften i kålblandningen. Tillsätt Kikkoman sojasås och smaka av med peppar. Blanda väl, täck över och låt stå i 1 timme.

Steg 5

Rosta solrosfröna i en torr panna och låt svalna på en tallrik.

Steg 6

Häll vid behov av överflödigt vätska från coleslawen.

Steg 7

Skala grapefrukten till fruktköttet och ta bort den vita hinnan.

Steg 8

Varva 2–3 pannkakor med kålsallad och grapefrukt växelvis. Garnera med de finhackade fänkålsbladen.