



Pumpkin Pie Pancakes med karamelliserade äpplen

Antal: recept_2019-10-13

Pumpkin Pie-trenden från USA har tagit sig in även i Sverige, och vad kan passa bättre en härligt höstmorgon än Pumpkin Pie Pancakes? Dessa fluffiga, kryddiga pannkakor toppas med karamelliserade äpplen och pekannötter och är en riktig pangfrukost en härligt helgmorgon eller när du vill ha lite pumpainspirerad vardagslyx.

Pris: 1 kr

Pannkakor:

4 dl havremjöl
1.5 dl pumpapuré (går att köpa på Internationella hyllan på välsorterade matbutiker, eller så kan du göra egen med kokad/ugnsrostad pumpa.)
2 tsk bakpulver
2 tsk pumkin pie spice (Se recept nedan)
2 msk kokossocker
1 nypa salt
0.5 dl kokosmjölk
4 dl sojamjölk (eller annan växtmjölk)

Toppings:

2 Granny Smith-äpplen
1 dl pekannötter
2 msk lönnsirap
1.5 msk kokossocker
Några nypor kanel

Pumpkin Pie Spice:

1.5 msk kanel
1 tsk ingefära
1 tsk muskot
0.5 tsk kryddpeppar
0.5 tsk kryddnejlika

Blanda alla ingredienser i en skål och rör om tills det inte är några klumpar i smeten.

Värm en stekpanna till medelvärme och smält lite vegansk smör i pannan. Stek 3 pannkakor åt gången, med 0.5 dl smet per pannkaka. Stek i några minuter och flippa dem sedan med en stekspade och stek den andra sidan.

Pannkakssmeten blir ganska tjock, så efter ca halva smeten kan du behöva blanda i ytterligare en tvätt sojamjölk för att få den lite tunnare.

När alla pannkakor är stekta, skär äpplena på mitten och skiva dem tunt. Sänk värmen något i stekpannan och ringla 1 msk av lönnsirapen i stekpannan. Lägg sedan i äppelskivorna och stek dem under omrörning. När äpplena släppt ifrån sig större delen av sin vätska, ringla över resten av lönnsirapen och krydda med kanel. Låt äpplena steka ytterligare någon minut och stäng sedan av plattan.

Häll i pekannötterna och strö då över kokossockret. Rör om konstant så att kokossockret sprids jämt över frukten och nötterna tills allt karamelliserats. Ta då stekpannan av plattan och toppa dina pannkakor med de karamelliserade äpplena och pekannötterna.