



Veganes Omelette

- ♥ Kichererbsenmehl
- ♥ Wer mag 2 Knoblauchzehen
- ♥ Neutrales Öl
- ♥ Kalanamak (optional)
- ♥ Wer mag 1 Chillischote, fein gehackt
- ♥ Salz und Pfeffer
- ♥ Event. Paprikapulver

- ♥ Gemüse nach Lust und Laune – gerne Spinat, Zwiebeln, Paprika...

Zunächst das Kichererbsenmehl mit Wasser zu einem Teig verrühren (wie Pfannkuchenteig), etwas Öl dazu und ca. 30 Minuten stehen lassen.

Mit Pfeffer, Salz, Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse in Stücke schneiden und einer beschichteten Pfanne, optional mit dem Knoblauch, dämpfen.

Bei mittlerer Hitze den Teig auf das Gemüse gießen und 3 – 5 Minuten braten. Auf einen großen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder zurück in die Pfanne geben – weitere ca. 3 Minuten fertig braten.

Mit frischen Kräutern bestreuen!

Guten Appetit!