

Veganes Kichererbsen-Omlette

Veganes Kichererbsen-Omelette

Zutaten (für 4 Omelette):

- 200g [Hanifthaler Kichererbsen](#)
- 100g Kichererbsenmehl
- 4EL Sojamehl oder Stärke
- 2EL Hefeflocken
- 2TL Kala Namak Salz
- 1TL Paprikapulver
- 1/2TL Kurkuma
- 1TL Oregano
- 200ml pflanzliche Milch
- 200ml Wasser
- 1TL Backpulver

Zum Garnieren:

- frische Kräuter nach Wahl
- Tomaten
- veganer Schmelzkäse
- Spinat

Zubereitung:

Die Kichererbsen am besten über Nacht einweichen. Danach für ca. 40min im Wasser kochen. Anschließend die Kichererbsen mit 200ml Wasser und 200ml pflanzlicher Milch fein pürieren. Zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen bis ein glatter Teig entsteht. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 Schöpflöffel Teig in der Pfanne

verteilen. Nach ein paar Minuten das Omelette wenden und mit Spinat, Käse und Tomaten garnieren und zusammenfalten. Von beiden Seiten nochmal kurz anbraten bis der Käse schmilzt. Mit frischen Kräutern servieren.

Foto + Rezept von [@lenaallesklar](#)

