



Kichererbsen- Omelette

für 4 Omelette

200g 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

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.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

The logo for HanifThaler features the brand name in a stylized font. 'Hanif' is written in a brown, cursive-like script, while 'Thaler' is in a green, bold, sans-serif font. To the right of the text is a brown illustration of a wheat stalk with three grains.

www.hanifthaler.at

Eine Marke von
HanfLand 

The HanfLand logo consists of the word 'Hanf' in a green, bold, sans-serif font and 'Land' in a brown, bold, sans-serif font. To the right of the text is a green illustration of a hemp leaf with three serrated leaves.