

natürlich  gesund



veganes Rührei

einfach, Arbeitszeit 15 Min., Gesamtzeit 25 Min.

Zutaten:

- 160 ml pflanzliche Milch, es geht aber auch mit Wasser
- 90 g Kichererbsenmehl
- 2 TL Schabzigerklee
- ½ TL Backpulver
- ½ TL geräucherte Paprika
- ½ TL Oregano
- ½ TL Kala Namak
- Gemüse Deiner Wahl (z. B. Tomaten, Zucchini, Paprika, Lauch, Spinat)
- 5 halbierte Cherrytomaten
- Kokosöl
- 30 ml Coko Aminos



Zubereitung:

- Pflanzliche Milch, Kichererbsenmehl, Schabzigerklee, Backpulver, geräucherte Paprika, Oregano und Kala Namak in eine Schüssel geben.
- Mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Alternativ zur Herstellung einen Hochleistungsmixer mit Teigprogramm verwenden.
- In einer Pfanne Kokosöl erhitzen, Zucchini, Paprika, Lauch und Spinat dazugeben und etwa 5-7 Minuten anbraten.
- Mit Coco Aminos ablöschen und abgedeckt ziehen lassen.
- Eine weitere Pfanne mit Kokosöl einpinseln.
- Mit einer Suppenkelle eine Portion Teig abschöpfen, in die Pfanne geben, Gemüse und Tomaten gleichmäßig darauf verteilen und ca. 2-3 Minuten backen, bis die Oberfläche Blasen bildet und schon leicht durchbäckt.
- Mit dem Pfannenwender verrühren und fertig backen.

