



KICHERERBSEN-RÜHREI (VEGAN)

HÜLSENFRUCHT- & REIS-MEHLE | FRÜHSTÜCK | 15 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

40 g Müller's Mühle Kichererbsen Mehl
80 g Wasser
120 g Seidentofu
1 Prise Salz
Schnittlauch

Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**

Zubereitungen

Kichererbsen Mehl mit dem Wasser glatt rühren, 10 Min. quellen lassen. Salz und Kichererbsenmasse und Seidentofu in einer Schüssel zusammenrühren (von Hand oder mit Rührgerät). Das Öl in der Pfanne erhitzen die Kichererbsenmasse wie bei einem herkömmlichen Rührei cremig stocken mit Schnittlauch bestreuen und zum Toast servieren. Diese Masse kann beliebig abgeschmeckt werden. Auch lecker mit Kurkuma oder Curry.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten