



VEGAN BOX

WWW.VEGAN-BOX.DE

VEGANES RÜHREI MIT KICHERERERBSENMEHL:

Dass Vegan sein kein Verzicht bedeutet, zeigen wir euch in diesem Rezept: Rührei lässt sich nämlich ganz leicht und schnell aus Tofu und etwas Kichererbsenmehl selbst herstellen und schmeckt richtig gewürzt mindestens genauso gut wie das Original. Probiert es einfach mal aus! :-)

ZUTATEN:

- 40g Kichererbsenmehl (z.B. von [Müller's Mühle](#))
- 80g Wasser
- 120g Seidentofu
- 1 gute Prise Kala Namak-Salz (z.B. von [Biova](#))
- Schnittlauch
- 1 TL Öl



ZUBEREITUNG:

Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser glatt rühren und 10 Min. quellen lassen.

Die Kichererbsenmasse zusammen mit dem Kala Namak-Salz und dem Seidentofu in einer Schüssel verrühren (von Hand oder mit einem Rührgerät). Anschließend das Öl in der Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und wie bei einem herkömmlichen Rührei leicht rühren und wenden bis es cremig ist und stockt.

Das Rührei beliebig abwürzen und mit Schnittlauch bestreut zu Toast oder Brot servieren.

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Kontakt:

VEGAN BOX
Am Brögel 13
42285 Wuppertal

F: 0202-49678591
www.vegan-box.de

GUTEN APPETIT!

