



## Mini-Gemüse-Frittata

### Zutaten

2 Tasse(n) Kichererbsenmehl

2 Esslöffel Hefeflocken auf Reisbasis

1 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel keltisches Meersalz

0.5 Teelöffel Kala Namak

0.5 Teelöffel Pfeffer

600 ml Wasser

3 Tasse(n) Gemüse (wir haben Paprika, Mais und Zucchini verwendet)

2 Stück(e) Lauchzwiebeln

2 Esslöffel neutrales Öl

---

**Kochzeit:** 1 h

**Gesamtzeit:** 1 h

**Portionen:** 12

---

### Zubereitung

1.

Heize den Ofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor und streiche eine Muffinform mit etwas Öl ein.

2.

Mische das Kichererbsenmehl mit den Hefeflocken, Backpulver, keltischem Meersalz, Kala Namak und Pfeffer in einer Schüssel.

3.

Gib das Wasser hinzu, verrühre alles zu einem Teig und stelle ihn zum Quellen beiseite.

4.

Wasche, putze und schneide dein Gemüse in kleine Würfel.

Schneide zudem die Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

5.

Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate dein Gemüse darin an, bis es etwas weicher wird.

6.

Gib die Lauchzwiebeln hinzu, brate sie etwa 2 Minuten mit und schmecke das Gemüse anschließend mit Salz und Pfeffer ab.

7.

Verteile das Gemüse auf die Muffinförmchen und gib anschließend die Kichererbsen-Masse darüber.

8.

Vermische die Zutaten in den Muffinförmchen, sodass dein gesamtes Gemüse mit der Kichererbsen-Masse bedeckt ist.

9.

Backe die veganen Mini-Gemüse-Fritattas auf der mittleren Schiene für etwa 30 bis 35 Minuten, bis ein Holzstäbchen beim Hineinstecken sauber wieder heraus kommt.

10.

Lasse deine veganen Mini-Gemüse-Frittatas noch 10 Minuten in der Form auskühlen und fester werden, bevor du sie vorsichtig herauslöst und zum Beispiel mit einem bunten Salat genießt.