



Herzhafte Kichererbsencrepes

Für die Crepes

300 g Kichererbsenmehl

1 Teelöffel Salz

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

650 ml Wasser

Für den Belag

400 g Cocktailtomaten

100 g Rucola

1 Zwiebel, rot

Etwas Salz & Pfeffer

Herzhafte Kichererbsencrepes

1. Für die Crêpes Mehl und Salz vermengen und mit einem Schneebesen nach und nach mit lauwarmen Wasser glatt rühren. Dann mind. 30 min. quellen lassen.

Tomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln in feine Halbringe schneiden.

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Crêpeteig gut durchrühren und ggf. noch etwas Wasser hinzufügen (Teig soll dünnflüssig sein). 2 EL Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen.

1/8 Teig durch Schwenken in der Pfanne verteilen und die Crêpes 2 min. bei mittlerer bis hoher Hitze backen, vorsichtig wenden und weitere 1-2 min ausbacken. Vor jedem weitere Crêpe den Teig nochmal durchrühren und etwas Öl in die Pfanne geben.

Fertige Crêpes mit Tomaten, Rucola und Zwiebeln belegen und servieren!