

# Kichererbsen-Zucchini -Pancakes

Bio Kochbox KW 40



# Kichererbsen-Zucchini -Pancakes



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 250 g Zucchini
- 1 Glas Kichererbsen
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 150 g Mehl

## Eigener Vorrat:

- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Backpulver

## Zubereitung:

Zucchini waschen, fein raspeln, salzen und beiseitestellen. Kichererbsen abgießen, in einem Sieb abtropfen lassen. 2 Eier trennen. Eiweiß in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen. Eigelbe mit den übrigen Eiern, der Milch und 2 EL Olivenöl glattrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Eiermilch quirlen. Ofen auf 80 Grad vorheizen Zucchini ausdrücken und zusammen mit den Kichererbsen unterrühren. Eischnee unterheben. Teig mit Salz würzen und beiseitestellen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, esslöffelgroße Portionen vom Teig darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gebratene Pancakes im Ofen warmhalten.