



Frittaten



Zutaten:

200 g Weizenmehl glatt
200 ml Sojadrink
200 ml Mineralwasser
¼ Bund Schnittlauch
80 ml Öl zum Garen

Gewürze: Salz, Kurkuma

Frittatenteig herstellen:

1. Weizenmehl glatt (200 g) mit Sojadrink (200 ml), Salz, Kurkuma und Schnittlauch (¼ Bund) verrühren.
2. Mit sprudelndem Mineralwasser (200 ml) auf die passende Konsistenz bringen.
3. Teig ruhen lassen.

Frittaten ausbacken:

1. Öl zum Garen (80 ml) in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig dünne Palatschinken herausbacken.
2. Palatschinken zu feinen Frittaten schneiden.



Tipp:

Traditionelle Suppeneinlage für klare Suppen. Mit gehackten Kräutern (z. B. Schnittlauch oder Petersilie) wird der Teig aufgewertet.
Rezept auch verwendbar für vegane süße Palatschinken.