

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kichererbsenküchl

100 g Weizenvollkornmehl, fein mit  
125 cm<sup>3</sup> Milch, 1,5 % und  
2 Eigelb (Gr. M) verrühren, würzen mit:  
jod. Meersalz  
Pfeffer, weiß  
Muskat

2 Eiklar (Gr. M) steifschlagen und unter den  
Teig heben, zum Schluß:  
250 g Netto gegarte, gut ab- vorsichtig unter den Teig  
getropfte Kichererbsen heben.  
In  
ungeh. Pflanzenmarg. kleine Pfannküchlein  
ausbacken.

Gesamt: 1287,75 kcal : 19 = 68 kcal  
(ohne Bratfett!)

40 g ungeh. Pflanzenmarg. = 288,8 kcal : 19 = 15,2 kcal

Dazu: Salat und Joghurtsauce mit geh. Kräutern  
(z. B. Schnittlauch)