



Vegane Clafoutis mit Aprikosen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Aprikosen, frisch	350 g
Zitronen	0.5 St.
Weizenmehl, Type 405	100 g
Zucker	70 g
Haferdrink Barista	200 ml
Kichererbsen aus der Dose	800 g
Puderzucker	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Tarteform, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und ca. 1 TL Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Haferdrink und Zitronenschale glatt rühren.
3. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und dabei die Flüssigkeit auffangen. 200 ml Kichererbsenflüssigkeit in ein hohes Gefäß geben, einen Spritzer Zitronensaft zugeben und mit einem Rührgerät mit Schneebesen schaumig schlagen. Die Masse vorsichtig unter den Teig heben.
4. Eine Tarteform einfetten und die Teigmasse hineingeben. Die Aprikosenhälften mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht andrücken. Für ca. 30 Min. backen. Anschließend etwas auskühlen lassen.
5. Clafoutis mit Puderzucker bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Aus den abgetropften Kichererbsen kann man einen leckeren Hummus machen, z.B. [Dreierlei Hummus](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	7 g