



Vegane Flädlesuppe

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|--------|
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 300 g |
| Backpulver | 1 TL |
| Salz | |
| Sojadrink | 400 ml |
| Mineralwasser, classic | 200 L |
| Öl | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 1 L |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, großer Topf, große Pfanne

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Kräuter fein hacken. Etwa 1 EL Schnittlauch beiseite legen.
2. In eine Schüssel 300 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 400 ml Sojadrink, 200 ml Mineralwasser geben. Mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zuletzt Kräuter untermengen.
3. Eine mittlere Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. von jeder Seite backen und auf einen Teller gleiten lassen. Übrige Pfannkuchen genauso backen. Kalte Pfannkuchen aufrollen und in feine Streifen schneiden.
4. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen.
5. Warme Brühe mit veganen Flädle in Teller verteilen. Vegane Flädlesuppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das [Gemüsebrühe Grundrezept](#) findest du hier.

Die Flädle kannst du auch vorbereiten und in Portionen aufgeteilt einfrieren.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 365 kcal |
| Kohlenhydrate | 64 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 6 g |