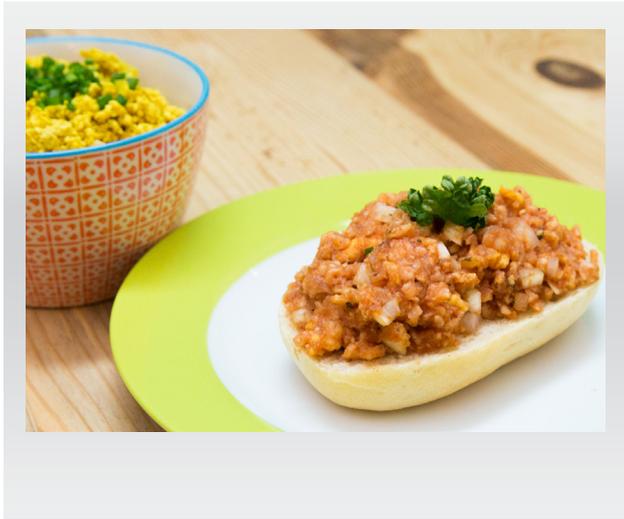




Veganes Mettbrötchen



Felix



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚
+ 30 Min. Kühlzeit

Je Portion: 350 kJ, 84 kcal, 15,8 g Kohlenhydrate,
2,9 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 0 mg Cholesterin, 1,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

vegan veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du die Reiswaffeln mit den Händen zerbröseln.
Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Step 2:

Das Tomatenmark vermischst du mit dem Wasser und gibst die Reiswaffelbrösel dazu und vermengst alles gut mit einer Gabel bis es eine mettähnliche Konsistenz hat. Dann gibst du die Zwiebelwürfel dazu und schmeckst alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver ab. Dann muss das Mett für 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Step 3:

Zum Servieren verteilst du das Mett einfach auf vier Brötchenhälften.

Zutaten

Menge

5	Reiswaffeln
1	Zwiebel
50 g	Tomatenmark
150 ml	Wasser
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Paprikapulver
1 Prise	Muskat
4	Brötchenhälften