



Veganes Mett

Der klassische Brotaufstrich für Veganer.

Zutaten für 4 Portionen

6 Dinkelwaffeln
140 ml Wasser
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
2 TL Senf
1 EL Leinöl
1 EL Paprikapulver
2 EL Petersilie
2 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Dinkelwaffeln zerbröseln, mit Wasser verkneten.
2. Mit gepresstem Knoblauch, gehackter Zwiebel, Tomatenmark, Senf, Leinöl, Paprikapulver sowie Petersilie und Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Einkaufsliste

- 1 Packung Alnatura Dinkelwaffeln
- 1 Knolle Bio Knoblauch
- 1 Bio Zwiebel
- 1 Tube Alnatura Tomatenmark
- 1 Glas Alnatura Delikatess Senf
- 1 Flasche Alnatura Leinöl
- 1 Tüte Alnatura Paprika edelsüß
- je 1 Topf Alnatura glatte Petersilie und Schnittlauch