

Frühstück

Vollkornknäcke mit Linsen- Walnuss-Aufstrich



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 516 kcal

Kohlenhydrate: 66 g

Proteine: 22 g

Fette: 14 g

Zutaten für 1 Portion:

- 4 Scheiben Vollkornknäckebrötchen (à ca. 14 g)
- 150 g Braune Linsen (Dose)
- 20 g Walnusskerne
- 70 g gegarte Rote Bete
- 30 ml Sojasauce
- Schnittlauch zum Garnieren (optional)



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Linsen in ein Küchensieb zum Abtropfen geben und mit Wasser abbrausen. Dann die Linsen mit den Walnusskernen, der roten Bete und der Sojasauce in ein hohes Gefäß geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern.
2. Anschließend Schnittlauch unterheben und auf den Knäckebrötchenscheiben großzügig verteilen.

Tipp 1: Die braunen Linsen können auch durch Kichererbsen, Kidneybohnen oder weiße Bohnen ersetzt werden.

Tipp 2: Bei einer Nussallergie einfach auf Pinienkerne, Kürbiskerne, Chia- oder Leinsamen zurückgreifen.