Let's do it!
VegaPlant
WWW.VEGAPLANT.AT
VEGANE
Ernährungstrainerin
für gesundes & nachhaltiges Leben

Bratwurst

ca. 6 Stück

ZUTATEN

- 270 weiße Bohnen
- 90 g Haferflocken
- 60 g Wallnüsse
- 60 g Zwiebel – feinwürfelig geschnitten
- 3 Knoblauchzehen – fein gehackt
- 3 EL Chiasamen + 60 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 ½ EL Tamari
- 2 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Paprikapulver – geräuchert
- 1 TL Salz
- ½ TL Kümmel gemahlen
- Pfeffer u. Cayennepfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen mit Wasser vermischen – ruhen lassen
2. Haferflocken u. Wallnüsse im Standmixer zerkleinern – nicht zu fein
3. alle Zutaten in dazugeben – nochmal kurz zerkleinern (Pulsfunktion)
4. Würste formen – Masse ergibt ca. 6 Stück – im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen
5. Die Würste einzeln in Frischhaltefolie einwickeln – die Enden gut verschließen
6. Im Dampfgarer (optional Topf mit Siebeinsatz) ca. 35 Minuten dämpfen
7. entweder gleich servieren – optional später abraten oder grillen

Gutes Gelingen!

Barbara Labmayer + 43 676 34 08 231 office@vegaplant.at A-4810 Gmunden www.vegaplant.at