Blumenkohl-Wings mit veganer Sour Cream

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	100 g
Haferdrink	150 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	1 EL
Knoblauch, granuliert	0.5 TL
Blumenkohl	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Mehl mit Haferdrink, Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauchpulver verrühren. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und kleine Röschen abbrechen.

2. Blumenkohl zum Teig geben und intensiv vermengen. Einzeln auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt mit Knoblauch und Schnittlauch vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4. Blumenkohl-Wings aus dem Ofen nehmen, leicht salzen und mit veganer Sour Cream als Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	224 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	3 g