



Osternest vegan

Zeit gesamt
🕒 1h 25min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	300 g
Puderzucker	125 g
Mandeln, gehobelt	200 g
Karotten	1 St.
Walnusskerne	150 g
Sojaghurt	150 g
Brauner Zucker	2 EL
Zimt	
Margarine, vegan	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Muffinform

1. Ofen auf 120 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Wasser auffangen. Kichererbsen anderweitig verwenden. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
2. In einer Schüssel 4 EL Kichererbsenwasser mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen steif schlagen, dabei nach und nach Puderzucker unterheben. Mandelblättchen unter das Aquafaba heben. Muffinform an den Rändern jeweils mit 1–2 EL Mandelmasse auskleiden, sodass ein Nest entsteht. Mandelnester im Ofen ca. 45 Min. backen. Nach ca. 25 Min. der Backzeit Muffinförmchen vorsichtig drehen, sodass das Nest gleichmäßig durchbäckt.
3. Inzwischen Karotte schälen und fein reiben. Walnüsse fein hacken. In einer Schüssel Karotte, Walnüsse, Sojaghurt und Rohrzucker miteinander verrühren und mit Zimt abschmecken. Mandelnester aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, Sojaghurt-Füllung in die Nussnestöffnung geben und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	249 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g