



Vegane Breakfast-Brezeln

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Tofu, natur	200 g
Vemondo Reibegenuss	4 EL
Sojaghurt	2 EL
Öl	1 EL
Speisestärke	2 EL
Kurkuma	1 TL
Rühreigewürz	1 TL
Laugenbrezel zum Aufbacken	4 St.
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. In eine Schüssel Tofu krümeln. Paprika, Reibegenuss, Sojaghurt, Öl, Speisestärke und Kurkuma zugeben, gründlich verrühren und mit Rühreigewürz abschmecken.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier 4 Laugenbrezeln verteilen und die Lücken der Brezeln mit der Rührtofu-Mischung füllen. Mit etwas Hagelsalz bestreuen und für ca. 10 Min. goldbraun fertig backen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Breakfast-Brezeln vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	336 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g