

vegane Eierbrötli



mit Protein, Eisen,
Kalzium, Zink

Dauer:

15 min

Menge:

ca. 4 Personen

Kategorie:

Frühstück, Apéro, Salat oder Hauptspeise

Zutaten:

- ca. 300g Kichererbsen (weich gekocht)
- ca. 200g Tofu
- 5 – 7 EL vegane Mayonnaise
- ca. 120g Tofu
- Schnittlauch
- 2 – 3 Prisen Kala Namak Salz (Eiergeschmack)
- 5 kleine Essiggurken
- Brot nach Wahl

Vorgehen:

- Die Kichererbsen mit einem Mörser oder einer Gabel zu einem Brei zerdrücken
- Das Tofu, die Essiggurken und den Schnittlauch in kleine Stücke schneiden
- Tofu, Essiggurken, Schnittlauch und Mayonnaise zum Kichererbsenbrei geben
- Zum Schluss nach Belieben (mit Vorsicht) etwas Kala Namak Salz für den Eiergeschmack beigeben
- Alles gut verrühren und je nach Konsistenz und Geschmack noch Mayonnaise oder Salz dazugeben
- Auf kleine Brotscheiben schmieren – Fertig!

Tipp:

Mit veganer Mayonnaise und Schnittlauch dekorieren