



# 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.
Sojajoghurt	200 g

## Zubereitung

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.

Blumenkohl zum Teig geben und intensiv vermengen. Einzeln auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun [backen](#).

[Schnittlauch](#) waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. [Knoblauch](#) schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojajoghurt mit Knoblauch und Schnittlauch vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

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	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	12 g	Fette	3 g