



Vegane Nuggets mit Erbsen-Dip

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

vegane Nuggets mit Sweet- 600
Chili-Sauce g

Salz

Erbsen, tiefgefroren 200 g

Zitronen 1 St.

Minze, frisch 10 g

Sojaghurt 4 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier,
SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Vegane Nuggets auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

2. Inzwischen in einem Topf Salzwasser aufkochen. Erbsen ins kochende Wasser geben und ca. 3 Min. kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. In einem hohen Gefäß Erbsen, 2 EL Zitronensaft, Sojaghurt, Salz, Pfeffer und Minze fein pürieren und abschmecken.

3. Vegane Nuggets aus dem Ofen nehmen und mit Erbsen-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	467 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g