

Vegane Pizzaschnecken mit frischem Sojaghurt-Dip

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 5min





Zutaten

für 4 Portionen

Pizzateig mit Tomatensauc	e 1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Vemondo Reibegenuss	200 g
Oregano, getrocknet	
Sojaghurt	300 g
italienische Kräuter, getrocknet	2 TL
Zucker	
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

- 1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Pizzateig dünn ausrollen und gleichmäßig mit Tomatensauce bestreichen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 2. Pizzateig mit Vemondo Reibegenuss und Oregano bestreuen, eng einrollen und in ca. 1 cm dicke Schnecken schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier Schnecken verteilen und für ca. 15 Min. goldbraun backen. Auf einem Teller ca. 5 Min. auskühlen lassen.
- 3. In einer Schüssel Sojaghurt, Knoblauch, Petersilie und italienische Kräuter vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Pizzaschnecken mit Sojaghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Pizzaschnecken sind auf jeder Party der Bringer und in veganer Ausführung kommt auch jeder Gast auf seine Kosten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	20 g