

Vegane Vettigel-Häppchen

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 12 Portionen

Tut 12 i ortionon	
Reiswaffeln, natur	15 St.
Tomatenmark	3 EL
Sojasauce	1 EL
Senf	3 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gema	hlen
Rosenpaprika	1 TL
Veganer Frischaufstric Natur	ch, 100 g
Kapern	1 EL
Vollkorntoast	4 Scheiben
Salatgurken	0.5 St.
Mini Romana	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Pfefferkörner	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Sieb

- 1. Reiswaffel mit den Händen zerkrümeln. In ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Sojasauce, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben und zu einer mettähnlichen Masse verkneten. Masse kräftig abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
- 2. In einer Schüssel veganen Frischaufstrich mit 1 TL Senf und 1 EL Kapernflüssigkeit verrühren. Kapern grob hacken und unter den Dip mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Toastbrotscheiben toasten und anschließend vierteln. Gurke waschen und in dicke Scheiben schneiden. Kleine Salatblättchen abtrennen, waschen und trocken schütteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
- 4. Kleine Vettigel formen. Hierfür etwa 1 EL Masse mit den Händen zu Tropfen formen. Zwiebel in die Vettigel stecken und Pfefferkörner als Augen leicht in die Masse drücken.
- 5. Häppchen belegen. Hierfür Toastbrot, Gurkenscheiben und Salatblättchen mit jeweils 1 TL Dip bestreichen, jeweils einen kleinen Vettigel auf die Häppchen setzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	150 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	3 g