

Gemüsekekse - Vegan

Kategorien: Plätzchen, Eigen, Gemüse, Vegan

Zutaten für: 30 Portionen

SO ZUM KNABBERN NEBENBEI !

3	Karotte(n)
3	Paprikaschote(n) (Snack-Paprika)
1	groß. Zwiebel(n)
1	klein. Dose/n Mais
1	klein. Dose/n Champignons (3. Wahl)
2	klein. Dose/n Erbsen

Anleitung:

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Die Karotten putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in große Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Erbsen, Mais und Pilze durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen.

Karotten, Zwiebeln und Paprika in einen Topf geben. Das Ganze mit der aufgefangenen Flüssigkeit übergießen und darin kochen, bis ein Brei entsteht. Wenn nötig, kann während des Kochens noch Wasser dazugegeben werden.

Den Brei in eine Schüssel geben. Mit Champignons, Mais und Erbsen mit einer Küchenmaschine oder dem Handrührgerät zu einer festen Masse verkneten. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Mit einem Esslöffel die Teigmasse auf ein gefettetes Blech oder Backpapier geben.

Auf mittlerer Schiene 40 min. knusprig braun backen. Wenn sie fertig sind, sind sie innen weich und außen knusprig. Schmecken gut so nebenbei oder als Beilage.