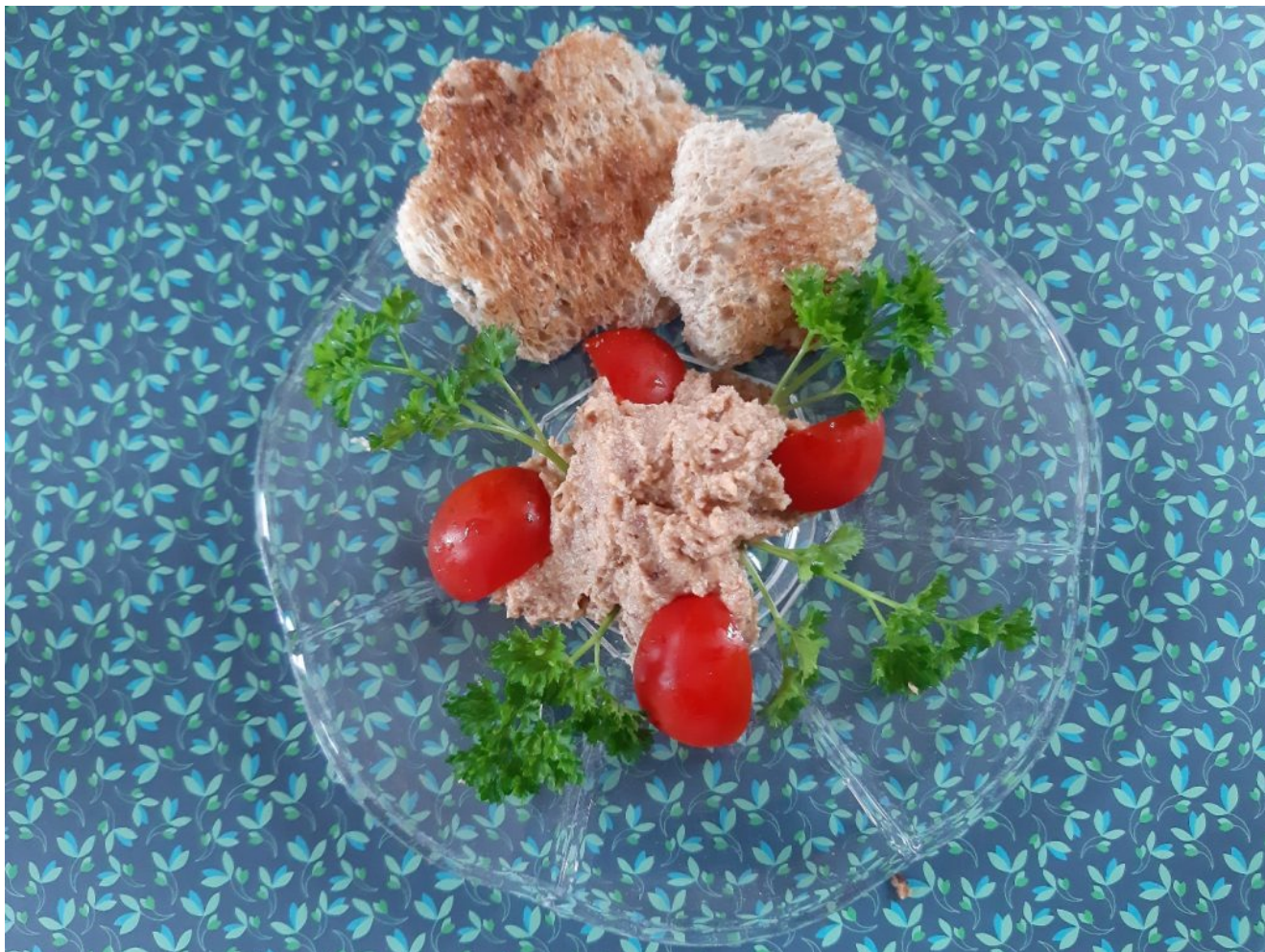


Vegane Leberwurst



- 2 **Zwiebeln** schneiden und in Öl goldbraun rösten
- 250 g **Bohnen** (gekocht)
- 150 g **Räuchertofu**
- 50 g **Sonnenblumenkerne**
- 100 ml **Rapsöl**
- 20 g **Hefeflocken**
- 1 TL **Tomatenmark**
- 1 Schuss **Balsamico – Essig**
und
- Gewürze **Salz Pfeffer, Paprika, Majoran, Thymian, Knoblauchpulver**; alles miteinander mit dem Stabmixer pürieren,

abschmecken und in Gläser füllen.

Das Grundrezept habe ich bei Sebastian Copien (Die vegane Kochschule) entdeckt und dann etwas abgewandelt.

Share this: