

Nussbraten



PORTIONEN

6



DAUER

60 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

70 g	Cashewnüsse
70 g	Walnüsse
70 g	geröstete und gesalzene Erdnüsse
150 g	weiches Brot
70 g	Cornflakes
3 El	Hefeflocken
4 EL	Kichererbsen-Mehl
2-3 El	Gemüsebrühpulver
3 El	Sojasoße
1 EL	Honig
350 g	Zwiebeln
3-4 El	Olivenöl
5 dl	Sojajoghurt



BESCHREIBUNG

Mit den verschiedenen Nüssen ist dieser Braten äußerst reichhaltig und doch wohltuend leicht. Er kann beliebig zu einem wunderbaren Festessen kombiniert werden.

ZUBEREITUNG

1. Die verschiedenen Nusssorten gemeinsam mahlen.
2. Das Brot in kleine Würfel schneiden und die Cornflakes zerkrümeln.
3. Die Zwiebeln fein schneiden.
4. Nun alle trockenen Zutaten mischen, anschließend die restlichen Zutaten dazugeben und gründlich vermengen.
5. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Brotform (30 cm lang) geben und bei 200 °C eine Stunde lang backen. Den Braten anschließend in der Form etwas ausdampfen lassen.