

Ausgewogene vegane Rezepte

## Randen-Kichererbsen-Nüsslisalat



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	572 kcal	
Eiweiss	23 g	16%
Kohlenhydrate	70 g	49%
Fett	22 g	35%



Ausgewogene vegane Rezepte

# Randen-Kichererbsen-Nüsslisalat

Für 4 Portionen

## Zutaten

520 g Randen  
280 g Kichererbsen  
200 g Nüsslisalat

### Sauce:

3 EL Baumnussöl  
½ Zitrone (Saft)  
2 EL Balsamico crème  
Salz, Pfeffer

1 EL Petersilie frisch (gehackt)  
100 g Kernenmix (z. B. Sonnenblumenkerne,  
Kürbiskerne, Sesam)

400 g Vollkornbrot



## Zubereitung

Randen in Würfel schneiden und mit Kichererbsen und Nüsslisalat vermengen.

Alle Zutaten für die Sauce gut verrühren und mit dem Salat vermischen.

Kerne und Petersilie darüber geben. Mit Vollkornbrot servieren.