

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.