



Vegane Rote Beete Sprossen-Pfannkuchen



Zubereitungszeit:

30 Min.

Zutaten:

für 4 Personen:

- 4-6 [Beetgold Tortillas Rote Beete](#)
- [30 g Brokkolisprossen Cellgarden](#) (zum selbst ziehen) oder fertige Sprossen deiner Wahl
- 300 g Austernpilze
- 1 Mini-Gurke
- 1 Avocado
- 1 kleines Stück Weißkohl

Für die Sauce:

- 200 ml vegane Mayonnaise

Für das Topping:

- 30 g Buchweizenkörner
- 1 Handvoll Haselnüsse
- 1 EL Schwarzer Sesam

Zubereitung:

Austernpilze putzen und kurz in einer Pfanne anbraten. Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und in Scheiben schneiden.



Gurke waschen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden.

Rote Bete Tortillas mit jeweils 1 EL Cashew-Mayonnaise bestreichen, mit Austernpilzen, Avocadoscheiben, Gurkenstreifen und Brokkolisprossen (Achtung, wenn du die Sprossen selbst ziehen möchtest, dann dauert das ca. 5 Tage. Du kannst aber natürlich auch fertige Sprossen kaufen) belegen und einklappen.

Haselnüsse hacken und Sprossenpfannkuchen mit Buchweizenkörnern, schwarzem Sesam und den gehackten Haselnüssen bestreuen.