

VEGANE SPARGELGALETTE

🕒 15 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Stück:

4 Vollgemüse Tortillas Rote Beete
280 g Tofu
1 EL Apfelessig
2 EL Hefeflocken
1/2 TL Zitronensalz (alternativ Meersalz)
500 g grüner Spargel
Olivenöl
4 EL Walnüsse
frische Kräuter nach Wahl
Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Den Spargel waschen und die zähen Enden abschneiden. Spargel längs in die Hälfte schneiden und mit Olivenöl knusprig anbraten. ca. 5 Minuten von jeder Seite. Den Tofu mit Apfelessig, Salz, 1 EL Olivenöl und 2 EL Hefeflocken zu einer cremigen "Käse"-Creme mixen. Je nach Bedarf mit mehr Apfelessig oder Salz abschmecken. Nun je ein Wrap mit der Tofu-Creme bestreichen, Spargel darauf verteilen, mit Kräutern belegen und einem Schuss Olivenöl beträufeln. Die Seiten der Wraps nach und nach einklappen, sodass eine Galette entsteht. Die Galette für 15 - 20 Minuten bei 200°C knusprig ausbacken. Warm genießen, passt super zu Salat und frischen Brot.

