

ZERO WASTE MAULTASCHEN

🕒 20 MIN

🌱 (VEGAN)

Zutaten für 2 Portionen:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte
Das Grün von 1/2 Bund Karotten
120g altes Brot (Toast oder
Brötchen)
1 Zwiebel
1-2 El Sojasoße
Etwas Gemüsebrühe
50-100ml Pflanzenmilch
75g Walnüsse
Salz/Pfeffer
1 El Ahornsirup



ZUBEREITUNG:

Das Karottengrün sehr fein hacken. Ebenfalls die Zwiebel und die Walnüsse hacken. Das Brot entweder reiben, mixen oder wenn es noch weich genug ist kleinschneiden. Alles mit der Pflanzenmilch vermengen (nach und nach hinzu geben)

Mit den Gewürzen abschmecken.

In die Mitte eines Tortillas ein Quadrat aus der Masse drücken. Die Seiten nach innen einschlagen. So mit allen 4 Tortillas verfahren. Die Taschen mit der Einschlagseite nach unten in eine Pfanne geben und anbraten. Dann wenden und die obere Seite auch anbraten.

