



Mett, veganes Imitat

100 g	Reiswaffeln oder gepuffter Vollkornreis	Die Reiswaffeln klein zerbröseln und mit Wasser verrühren, bis sie leicht angefeuchtet sind. Achtung! Lieber mit weniger Wasser anfangen und später noch etwas dazugeben.
2	Zwiebel	
etwas	Tomatenmark Paprikapulver Knoblauchpulver Salz & Pfeffer	Die Zwiebeln klein würfeln und zugeben. So viel Tomatenmark zugeben, bis eine mettfarbene Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauchpulver würzen.
100 ml	Wasser	Zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen und noch mal abschmecken.