

# VESTESSEN



## VIENER SCHNITZEL (160g)

### ZUTATEN:

75ml Wasser, je 37.5g Kichererbsenmehl & Seitan-Fix/Gluten,  
1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer schwarz,  
Paniermehl & Rapsöl

### NÄHRWERTE PRO STÜCK:

325 Kalorien, 40g Protein, 30g Kohlenhydrate, 5g Fett\*



1) Kichererbsenmehl, Seitan-Fix/Gluten, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben



2) Alles mit einem Löffel vermischen



3) Wasser hinzufügen



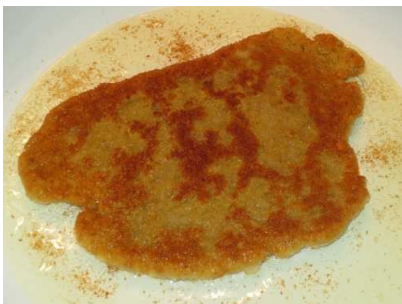
4) Zu gleichmäßigen Teig verkneten



5) Auf einer glatten Unterlage mit den Fingern auf 5mm Höhe plattdrücken



6) Beidseitig in Paniermehl wälzen



7) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel (bei mittlerer Hitze) von jeder Seite 2-3min goldbraun ausbacken

### TIPP:

Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Backofen-Pommes Frites servieren!

\* Fettgehalt im ungebratenen Zustand