



VEGANES PASTATOPPING

In nur 2 Minuten fertig und super lecker! Egal ob auf Pasta, Risotto, Salate oder Avocado-toast - du kannst es wie normalen Parmesan verwenden und deine Gerichte nicht nur geschmacklich, sondern auch mit einer extra Portion Selen und B-Vitaminen aufwerten!

 5 Minuten
 5 Minuten
 10 Portionen

ZUTATEN

- 120 Gramm Paranüsse
- 2 El Hefeflocken
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 - 1 TL Meersalz oder Steinsalz

ZUBEREITUNG

- 1° Alle Zutaten in einem Food Processor oder Mixer zu einer krümeligen Masse zerkleinern. Am besten funktioniert es über die "pulse" Funktion.
- 2° In einem Schraubglas hält es sich im Kühlschrank gut eine Woche.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (14 g)	% DRI
ENERGIE	635 kcal	87 kcal	4 %
EIWEISS	19 g	3 g	5 %
KOHLENHYDRATE	9 g	1 g	0 %
ZUCKER	5 g	1 g	1 %
FETT	60 g	8 g	12 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	15 g	2 g	10 %
BALLASTSTOFFE	5 g	1 g	3 %
NATRIUM	720 mg	99 mg	4 %