



# WURST

Seite wird ständig ergänzt

DIY - selber machen

Rezept in PDF

**Vegan**

**Einkaufszettel**

## was sie dazu brauchen

---

### Hauptzutaten

- 120 g Seitan-Fix / Glutenpulver
- 120 g fester Tofu
- 150 g Wasser
- 25 g neutrales Pflanzenöl
- 1/2 TL Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl

### Gewürze

- 2,5 TL Salz
- 1 TL Zitronenschale, gerieben oder pulverisiert
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Kardamom, gemahlen
- 1/4 TL Macis / Muskatblüte, gemahlen (alternativ: Muskatnuss)
- 2 EL frische Petersilie