Veganer Mett-Aufstrich

ZUTATEN FÜR ETWA 100 G

- **50 g Maiswaffeln | wir benutzen ungesalzene Maiswaffeln | alternativ: Reiswaffeln**
- **1 mittlere Zwiebel**
- **1 TL Petersilie, frisch oder getrocknet**
- **2 EL Tomatenmark**
- **1 TL Agavendicksaft**
- **50 ml stilles Wasser**
- **1 Messerspitze geräuchertes Paprikapulver | alternativ: Paprikapulver Edelsüß**
- **1 EL Paprikapulver Edelsüß**
- **1/2 TL Salz**
- **1 Prise Pfeffer**
- **1 Prise Knoblauchpulver**

ZUBEREITUNG

1. Maiswaffeln vorbereiten: Zunächst die Maiswaffeln so fein wie möglich zerbröseln. Dafür Waffeln in eine Schüssel geben und mehrmals mit den Händen in viele kleine Stücke zerbrechen.

2. Zwiebel und Petersilie hacken: Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel hacken. Die Petersilie säubern und ebenfalls fein hacken. Beide Zutaten zu den zerbröselten Maiswaffeln geben.

3. Veganes Mett fertigstellen: Das Tomatenmark in die Waffel-Mischung geben und alles miteinander vermengen. Nach und nach das Wasser dazugeben. Zwischendurch immer wieder alles gut verrühren und nach Bedarf noch mehr Wasser dazugeben. Auch wenn die Waffeln noch einiges aufsaugen, sollte die Masse nicht zu feucht sein.
Abschießend mit Agavendicksaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Verzehr für etwa 2 Stunden kalt stellen. Nach Bedarf kannst du nach der Ruhezeit das vegane Mett nachwürzen.