



Blumenkohl Wings

PORTIONEN: 4

VEGAN

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

1/2 Blumenkohl	1 TL Salz
100 g Mehl	2 EL Apfelessig
100 ml Milch	50 ml Wasser
1/2 Knoblauchzehe	2 EL Tomatenmark
2 TL Zwiebelpulver	1/2 TL Chilipulver
2 TL Kurkuma, gemahlen	1 EL Zucker



Zubereitung

Zerteile den Blumenkohl in kleine, mundgerechte Röschen und waschen ihn
Vermenge zunächst alle trockenen Zutaten in einer Schale und mische danach die restlichen Zutaten unter

Die Konsistenz sollte breiflüssig sein

Die Blumenkohlröschen in der Marinade schwenken

Für 25 Minuten bei 180 Grad Umluft auf der mittleren Schiene backen, bis sie goldbraun und knusprig sind

Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden