

## Zwiebel-Fladenbrot mit Feldsalat

### Zutaten Fladenbrot

(aus „Vegan in Topform“ von  
Brendan Brazier)

- 120g gehackte Tomaten
- 3 EL Rosinen
- 1 EL Misopaste
- 1 große Zwiebel gehackt
- 6 EL Leinsamen fein geschrotet
- 6 EL Hanfsamen
- 2 EL Chiasamen



### Zubereitung:

Backofen auf 120°C vorheizen und ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen.

Tomaten, Rosinen und Miso in einer Küchen Maschine glatt pürieren. Zwiebel und Leinsaat dazugeben und so glatt wie möglich pürieren.

Hanf und Chia von Hand unterheben.

Die Mischung auf dem Backblech verteilen und glatt streichen.

1 Stunde backen, dann ein weiteres Pergamentpapier auflegen und zusammenhaltend drehen so dass das neue Pergamentpapier unten liegt.

Weiter 20 min Backen, bis die Ecken goldbraun werden. Ofen abschalten und noch 30 weiter min im Backofen lassen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

### Zutaten Feldsalat:

- 100g Feldsalat
- 1 reife Avocado
- 1 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Feigenbalsamico Essig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Agavensirup

### Zubereitung:

Feldsalat putzen, trocken schleudern. Avocado Fleisch in kleine Stücke schneiden und zum Feldsalat geben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mixen und über den Salat geben.