

Veganer Bacon

Veganer Bacon

Diesen veganen Bacon habe ich bei TikTok entdeckt und wollte ihn einfach mal ausprobieren. Ich liebe Bacon, aber die Kalorien sind leider echt brutal. Daher dachte ich mir, diese Alternative könnte ich mal testen. Mir geht es hier also nicht um den Verzicht von Fleisch, sondern einfach um das Einsparen von Kalorien. Ich muss sagen, ich war wirklich positiv überrascht von dem Ganzen. Geschmacklich jetzt nicht original wie Bacon, aber trotzdem super lecker. Die Konsistenz finde ich persönlich mega. Von schön klebrig karamellisiert bis hin zu super knusprig. Das hat mir wirklich gut gefallen.

Das Reispapier was ich verwendet habe war rund und hatte einen Durchmesser von 22 cm. Wenn euch die runden Ecken an einigen Bacon-Streifen stören, könnt ihr auch eckiges Reispapier kaufen. Ob ihr in deutschen Supermärkten Liquid Smoke bekommt, weiß ich leider nicht. Bei uns gibt es das nicht im Supermarkt, weshalb ich meins bei Amazon bestelle.

Veganer Bacon aus Reispapier

Für den Veganen Bacon zuerst den Backofen auf 160°C Umluft

oder 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Reispapier in beliebig große Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

Die Reispapier-Streifen für etwa 2-3 Sekunden in kaltes Wasser tauchen, durch die Marinade ziehen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 10 Minuten backen.

□

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR SNACKS



Fruchtige Müsliriegel aus dem Dörrgerät



Gefüllte Jalapeños



Bananenchips aus dem Dörrgerät



Fruchtleder



Sesam-Cashew-Riegel



Kartoffelchips aus dem Dörrgerät



Cheeseburger Muffins



Rice Krispies Treats

KALORIENARME REZEPTE

150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN

