

Bestes Chili sin Carne

Dieses Chili ist das beste Chili was ich kenne. Durch Möhren und Mais ergänzen sich die Aromen ganz wunderbar. Zudem enthält es 3 Sorten Hülsenfrüchte. Sättigend, lecker und eine Eiweiß- und Ballaststoffbombe.



Zutaten:

- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten oder gewürfelt
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Chili-Bohnen
- 3 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 5 EL Sojagranulat
- 1 Dose Mais
- 0,5 l Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Salz

1. Alle Zutaten in einen Topf geben
2. Aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen
3. Servieren.

Am besten mit Maisbrot servieren!

