



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



# Tempeh-Spieße



**Dauer**  
ca. 25 min



**Schwierigkeit**  
mittel



**Portionen**  
1-2

## Zutaten

½ Packung	Tempeh, Natur	1 TL	Ahornsirup oder Yaconsirup
4	Champignons	1 TL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl	1 TL	italienische Kräuter
1 EL	Sojasauce		

## Zubereitung

Tempeh in Streifen schneiden und die Champignons halbieren. Dann die Champignons abwechselnd mit gefalteten Tempeh-Streifen auf Spieße stecken. Nimm dafür jeweils 3-4 Tempehstreifen, lege sie aufeinander, falte sie dann einmal in der Mitte und stecke sie auf einen Spieß.

Die restlichen Zutaten vermischen und die Spieße damit einpinseln. Jetzt bei 180 Grad für 5-10 Minuten in den Airfryer geben oder im Ofen oder der Pfanne zubereiten.