

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Himbeer-Joghurt-Schichtspeise



Die Menge reicht für 4 große oder 6 kleine Portionen

Zutaten

- 1 Becher Soja-Joghurt
- ½ TL Vanille
- 1-2 Becher Mandelsahne
- 1 Paket gefrorene Himbeeren
- Kokosblüten-Zucker zum Abstreuen (alternativ braunen Zucker)

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>
Instagram: [enjoy_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved

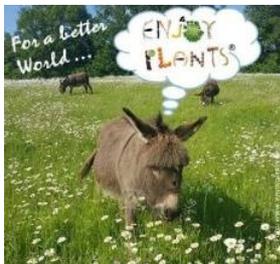


Zubereitung

- Joghurt abtropfen lassen in einem Kaffeefilter für ca. 1 Stunde
- Sahne aufschlagen
- Joghurt und Sahne mit der Vanille und ggf. ein paar Spritzern Zitrone vorsichtig vermengen
- Himbeeren in Schälchen füllen
- Gefrorene Joghurt-Sahne-Mischung darauf geben
- Ca. 5 mm Zuckerschicht obenauf

Wenn möglich über Nacht oder eben 12 Stunden in den Kühlschrank – Ziel ist, dass die Zuckerschicht durch die Feuchtigkeit der Joghurt-Sahne-Mischung „schmilzt“.

Viel Spaß bei der Zubereitung und beim Genießen.



Herzliche Grüße Sabine

Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------