

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)

Veganen Quark selbst herstellen

In wenigen Minuten

Man benötigt dazu:

- einen old school Kaffeefilter
- die passende Filtertüte
- Sojajoghurt – ich bevorzuge den Joghurt von Sojade



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



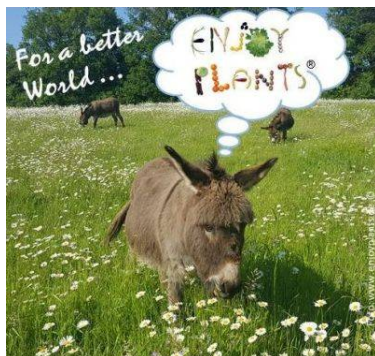
Kaffeefilter auf ein Glas oder eine Tasse stellen, Filtertüte hinein, Joghurt einfüllen und ab in den Kühlschrank für 1-2 Stunden oder länger. Je länger, desto mehr Wasser tropft ab.



Die Masse eignet sich hervorragend zum Herstellen von Kräuterquark, dann einfach Kräuter nach Wahl, Kräutersalz und ggf. 1-2 Tl Leinöl dazu..

Ich verwende sie auch super gerne zur Herstellung der Himbeer-Schichtspeise Rezept:
<http://enjoyplants.de/wp/himbeer-joghurt-schichtspeise/>

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von 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
---	--	---------------------------------