

# 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)

## Apfel-Möhren-Lauchsalat mit Braunhirse-Keimlingen



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit 4 Haupt-Zutaten– in ca. 20 Minuten auf dem Tisch  
Menge reicht für 2 Personen als Hauptmahlzeit

### Zutaten

- 1 Stange Lauch (70 g) – putzen und in ganz feine Streifen schneiden
- 2 kl. Äpfel (210 g) – entkernen und in mittelfeine Würfel schneiden
- 3 gr. Möhren (450 g) – putzen und grob raspeln
- 20 gr. Goldkeimlinge (getrocknete Braunhirsekeimlinge)
- Walnüsse nach Geschmack

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">Instagram: enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



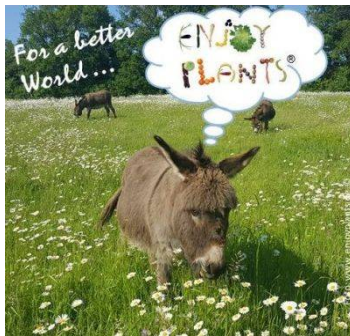
## Zutaten & Zubereitung der Sauce

- 1,5 El Cashewmus
- 80-100 ml Ananassaft zum Aufrühren des Cashewmuses ggf. mit Wasser ergänzen
- Curry, Kräutersalz & bunter Pfeffer

Mus mit der erforderlichen Menge Ananas-Saft für eine schöne Konsistenz verrühren, ggf. mit Wasser ergänzen, mit Curry, Kräutersalz & buntem oder rotem Pfeffer kräftig abschmecken.

Gemüse und Keimlinge unterheben mit Walnussstückchen bestreuen.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

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