

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)

RatzFatz-ObstReis

(Zuckerfrei)

Dieses Rezept ist entstanden, weil ich eine Schale gegarten Reis übrig hatte und richtig Lust auf Nachtisch, aber ohne Zucker



Zutaten (Menge für 4 Personen zum Nachtisch)

- 250 g gegarten Langkorn Naturreis – hat man ja schon mal gerne über ;)
- 1 Ei Cashewmus
- 3 Ei abgetropften Sojajoghurt – den Sojajoghurt in einem Kaffeefilter für ca. 2 oder mehr Stunden abtropfen lassen

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	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Cashewmus und Sojajoghurt kräftig miteinander verrühren

- Etwas Zitronenschale
- Ein paar Spritzer Zitronensaft
- Ein paar Tropfen Weihnachtszeit-Mandelwürzöl (u.a. Orangenschalen, Zimt, Nelken, Koriander, Ingwer und echter Bourbon-Vanille) Ölmühle Solling, ansonsten nach persönlichen Vorlieben. <https://www.oelmuehle-solling.de/weihnachts-wuerzoel.html>
- 1 Msp Vanille
- 2 getrocknete Feigen (schön saftige) in kleine Würfel schneiden

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



Nun den Reis unterheben, danach kannst Du unter die fertige Mischung ganz nach Belieben frisches Obst unterheben.



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

Hier einige Variationsmöglichkeiten:



Links unten mit Kiwi – die in kleine Würfel geschnitten wurde
 Rechts mit grob geraspelttem Apfel
 Oben mit kleinen Clementinen-Würfel



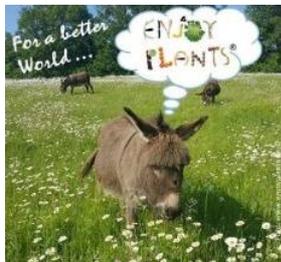
Hier die gleichen Varianten, nur dieses Mal in einem Ring geschichtet

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



Und last but not least, die Variante mit Granatapfelkernen, Walnussstückchen und Stückchen von gerösteten Mandeln.

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
---	--	---------------------------------