

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)

Feigensenf-Cashew-Sauce



Zutaten Sauce für ein großes Glas

4 El	Cashewmus	Alle Zutaten in eine hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer aufpürieren
4 El	Weißweinessig	
3-4 Tl	Feigensenf	
2 Tl	Ahornsirup	
8 El	Wasser (80 ml)	

- 100 ml Rapsöl bei laufendem Stabmixer zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen feinen Strahl hinein laufen 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
---	---	---------------------------------

Dann erneut:

- 8 Ei Wasser dazu geben und mitpürieren
- 75 ml Rapsöl bei laufendem Stabmixer zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen feinen Strahl hinein laufen lassen.
- Mit etwas Salz und ggf. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken

Tipp: Wenn Ihr die Ölmenge oder Cashewmenge erhöht, wird die Masse dicker, wie bei einer Mayonaise, hier ist die Konsistenz zähflüssig, weil ich die Sauce zu Spargel gereicht habe.

Da die Sauce sehr fettreich ist (wie die Hollandaise auch) zu viel Fett aber natürlich nicht gut ist, werde ich in den nächsten Wochen noch ein bisschen mit dem Rezept rumspielen um die optimale Fettmenge zu finden, dazu einfach Rapsölmenge reduzieren und Cashewmus-Menge je nach gewünschter Konsistenz erhöhen.



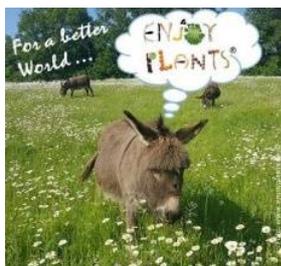
Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



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