

# 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)

## Ölfreie Mayonnaise



### Zutaten Sauce für ein großes Glas

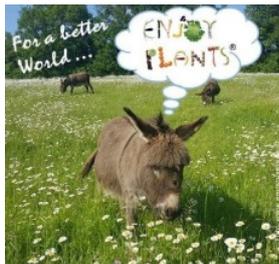
400 g	Seidentofu	Alle Zutaten in eine hohen Mixbecher geben, mit einer Gabel grob verrühren (damit das Mus nicht am Mixstab kleben bleibt)
120 g	Cashewmus	
2 El	Weißweinessig	
1 Tl	Feiner Feigensenf	
2 Tl	Milder Senf	
1 Tl	Kala Namak (Schwefliges Salz)	
2 Tl	Ahornsirup	
Nach Geschmack	Kurkuma (aber vorsichtig)	und mit einem Stabmixer auf pürieren

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> Instagram: <a href="#">enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------



[http://www.bfr.bund.de/cm/343/vorkommen\\_von\\_schwefelwasserstoff\\_in\\_schwarzsatz.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/vorkommen_von_schwefelwasserstoff_in_schwarzsatz.pdf)

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