

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)

Salat von Broccoli-Sprossen mit Rotkohl- und Möhrenraspel trifft Sesam



Zutaten – Salat (für 6 Personen)

- 3 große Möhren
- ½ Rotkohl (nach Geschmack – Menge analog zur Möhre)
- 1 Schale Broccoli-Sprossen
- Sesam geröstet

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



Zutaten – Salatsoße (die Mengen „nach Gefühl“ 😊)

- Olivenöl
- Balsamico-Essig (dunkel)
- 1 Tl. Bauernsenf
- Kräutersalz

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verquirlen

Alternativ:

- 1 El. Cashewmus
- Wasser
- Kräutersalz
- Bunter Pfeffer

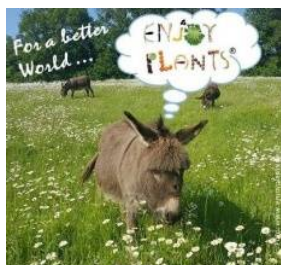
Alles Zutaten mit einem Schneebesen vermischen oder in einem Mixer aufpürieren.

Vorbereitung:

- Möhre putzen und grob raspeln
- Rotkohl grob raspeln
- Broccoli-Sprossen im Sieb kurz abwaschen
- Sesam ohne Fett rösten

Alle Zutaten mit der Soße vermengen, fertig.

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