

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)

Herbstsalat mit Grünkohl & Walnuss-Birne



Ein Ratz-Fatz-Fertig-Salat – in ca. 10 Minuten auf dem Tisch

Zutaten

- 1 Glas weiße Bohnen – die Bohnen kurz abspülen in einem Sieb und abtropfen lassen
- 2 Tomaten -waschen und vierteln
- 1 Birne – waschen und entkernen, dann in grobe Würfel schneiden
- 1 Zweig Grünkohl – waschen und in ganz feine Streifen schneiden
- ½ Paket Räuchertofu – in mittelfeine 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 Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten für die Sauce

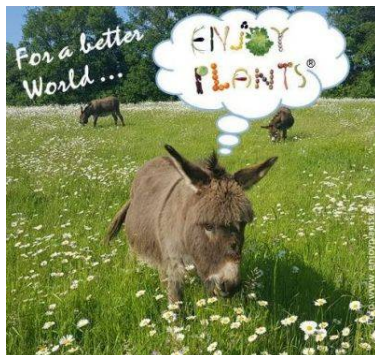
- 1 El Cashewmus
- 1-2 Tl Weiß Weinessig

Mus und Weißwein Essig mit der erforderlichen Menge Wasser für eine schöne Konsistenz verrühren, mit Kräutersalz & rotem Pfeffer abschmecken

Sauce mit dem Gemüse vermengen

Walnüsse, grober zerkleinern und über den Salat streuen

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