

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)

Würzige Mandelbällchen



Zutaten

- 150 g ungeschälte Mandeln – in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und zudecken, für ca. 8 – 10 Stunden einweichen

Danach die Mandeln in ein Sieb geben, abbrausen und die braunen Häutchen entfernen. (man kann sie ganz leicht heraus flitschen.)

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



Die Mandeln in einen Mixbecker geben und die folgenden Zutaten hinzugeben und alles gründlich und fein pürieren.

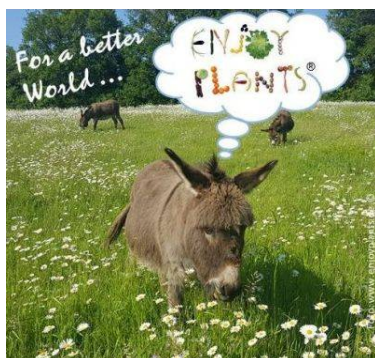
- 1/2 El Weißwein-essig
- 3 El Wasser
- 1/2 Tl Kräutersalz nach Geschmack ggf. auch etwas mehr
- 1 El Hefeflocken (einen knappen Esslöffel voll)
- 1/8 Schabziger Klee (*da gibt es große Unterschiede, mir schmeckt derzeit der Schabziger Klee von Heuschrecke (Bioladen) am besten*) nach Geschmack auch gerne etwas mehr

Die Masse für 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In eine kleine Schale füllen und mit einem der Gewürze oder Kräuter bestreuen oder aus der Masse kleine Bällchen formen, die Ihr dann nach Lust und Laune wälzen könnt in z.B.

- Buntem Pfeffer
- Fein geschnittenen Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie, Koriander
- Dukkah - *das ist das Königsgewürz Nord-Afrikas bestehend aus: Haselnüsse, Pinienkerne, Kreuzkümmel, Koriandersaat, SESAM* weiß, CASHEWKERNE*, SESAM*schwarz, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Oregano. Man kann es auch fertig gemischt kaufen. Wegen der Nüsse ist es nicht so lange haltbar.*

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