

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

Ende 2019 Veganes Krimidinner

Ab Juni 2019 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 EI	Weißweinessig	
1 TI	Feiner Feigensenf	
2 TI	Milder Senf	
1 TI	Kala Namak (Schwefliges Salz)	
2 TI	Ahornsirup	
Nach Geschmack	Kurkuma (aber vorsichtig)	und mit einem Stabmixer auf pürieren

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel	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
--	--	---------------------------------



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 Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel	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
--	--	---------------------------------