

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Montag

Hafermilchreis mit Mangopüree

- 200 g Milchreis
- 900 g Haferdrink
- 50 g Agavensirup
- 2 TL Vanillezucker
- Bio-Zitronenschale
- 2 reife Mangos
- 1 Msp. Kardamom, gemahlen
- 50 g Pecannüsse
- Zimt, gemahlen, zum Bestreuen

Kichererbsencurry mit Reis

- 2 Stangen Zitronengras
- 3 cm frischer Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Koriander
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 gestückelte Tomate
- Koriander
- Reis

Brokkolisuppe mit Chilicroutons

- 2 Brokkoli (groß)
- 1 Laib Weißbrot
- 1 rote Chilischote
- 8 Walnusskerne

Basics die ich immer Zuhause habe:

- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Pflanzenöl (z.B.: Rapsöl)
- Olivenöl
- Zucker

mit Unterstützung von

gurkerl
.at 