

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Sonntag

Grüner Smoothie mit Kick

- 2 reife Banane
- 400 ml ungesüßte Mandelmilch
- 140 g Babyspinat
- 2 Msp. gemahlene Vanille
- 1 Avocado
- 2 Espresso
- Kokoschips (optional, zum Anrichten)

Veganer Sheperd's Pie

- 500 g mehlig kochende Erdäpfel
- 2 EL veganes Obers
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Karotte
- 2 Stangen Sellerie
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Dose Linsen
- 100 g TK-Linsen
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Wasser
- 1 TL Maisstärke
- Thymian (wenn möglich frisch)
- 1 EL veganes Obers

Ganzer gerösteter Karfiol mit Salsa verde

- 1 ganzen Karfiolkopf
- Salsa Verde
- 3 EL Tahin
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- 1 Zehe Knoblauch
- Zitrone
- 2 EL veganes Joghurt

Basics die ich immer Zuhause habe:

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

mit Unterstützung von

gurkerl
.at 