

Vollwertig. Pflanzlich. ECHT.

50 gesunde & vegane
Rezepte



Vollwertig. Pflanzlich. ECHT.

50 gesunde & vegane Rezepte

Inhalt & Gestaltung: Patricia Faut

Fotografie: Patricia Faut, bs-photography.de, Vanessa Fengler

1. Auflage - 2019

Alle Rechte vorbehalten © 2019 Patricia Faut www.plantpower-nutrition.com

Dieses E-Book ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung freigegeben und darf nicht weiterverkauft oder weitergegeben werden. Dieses Buch darf ohne die ausdrückliche Zustimmung der Autorin weder in Teilen, Auszügen oder komplett in jeglicher Form reproduziert werden. Ich bin auf Nachfrage gerne bereit, Auszüge zur Verteilung unter Kennzeichnung des Ursprunges freizugeben. Schick mir dazu bitte eine E-Mail an info@plantpower-nutrition.com

Plant Power
NUTRITION 

KARTOFFELGRATIN

Es gibt kaum ein Rezept, das sowohl schnell zubereitet, als auch gesund und vollwertig ist und trotzdem kulinarisch so weit vorne mitspielt. Und ja, auch hier kommen meine geliebten Süßkartoffeln zum Einsatz, die dem Gericht ihre leichte Süße verleihen. Die käsige Creme ist, wie viele andere in diesem Buch, auch auf Basis von Cashews entstanden und ich verspreche euch eins: Dieses Rezept gelingt einfach immer und ihr werdet es lieben!



KARTOFFELGRATIN

Zutaten für 3-4 Portionen



500 g Kartoffeln (geschält)
250g Süßkartoffeln (geschält)
1 große Zucchini
1 Zwiebel
140 g Cashewkerne (mind. 20 Minuten in
heißem Wasser eingeweicht)

2 EL Pinienkerne
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Hafermilch
4 EL Hefeflocken
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Süßkartoffeln, Zucchini, Zwiebeln, und Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- 2 Die eingeweichten Cashewkerne gut abspülen und zusammen mit der Gemüsebrühe, der Milch, Salz, Pfeffer und Hefeflocken in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3 Das geschnittene Gemüse nun in einer Backofen-Form hintereinander und abwechselnd schichten. Die Cashewsauce dann darüber gießen und im Ofen 40- 50 Minuten backen. Sollte die Oberfläche während des Backens zu dunkel werden, kann es mit einem Stück Alufolie abgedeckt werden. Der Gratin benötigt dann aber ein paar Minuten länger.



LUST AUF MEHR?

Wenn dir dieser kleine Einblick gefallen hat, dann warten jetzt...

49

weitere Rezepte auf dich in
meinem Ebook "Vollwertig.
Pflanzlich. Echt."



- alltagstaugliche Rezepte: schnelle Zubereitung & kurze Zutatenlisten!
- vollwertige Rezepte: ohne Industriezucker & Auszugsmehle
- größtenteils sogar zuckerfrei, glutenfrei und sojafrei möglich

HIER GEHT'S ZUM BUCH

