

# Vegan ist gut, VEGAN GESUND am besten!

Lernen Sie in nur einem Monat die gesündeste Ernährung mit der VEGAN GESUND Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung kennen.



 Für 2 Personen

## Gemüsepfanne mit Bulgur, Apfel und Birne

1	Zucchini
2	Karotten
1	Zwiebel
2	Paprika
100 g	Champignons
1	Apfel
1	Birne
200 g	Bulgur
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Cayennepfeffer
	Salz & Pfeffer

- » Gemüse waschen, putzen und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden
- » Champignons vierteln
- » Obst in Schnitzel schneiden
- » Gemüse und Champignons in einer beschichteten Pfanne mit Mineralwasser scharf anbraten
- » Bulgur beigegeben und mitdünsten
- » Mit Gemüsebrühe ablöschen. Früchte, Cayennepfeffer, Salz & Pfeffer zugeben
- » 5 – 10 Min. köcheln lassen



ProVegan.info

VEGAN GESUND –  
eine Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung

[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

Teilen Sie VEGAN GESUND

