

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.



Tomatensauce

¼	Zwiebel, gehackt
½	Knoblauchzehe, gehackt
125 ml	Tomatenpüree
½	kleine Chilischote, gehackt
	italienische Kräuter-Gewürzmischung
	Salz & Pfeffer

- » Zwiebel und Knoblauchzehe mit etwas Mineralwasser anbraten
- » Alle weiteren Zutaten hinzugeben. Die Sauce einmal aufkochen lassen und mit Kräutergewürz, Salz & Pfeffer abschmecken

Currysauce

125 ml	vegane Sahne (Hafer-, Reis- oder Sojasahne)
	Currypulver
	Salz & Pfeffer

- » Die vegane Sahne in einem Topf erhitzen, bis sie etwas eindickt. Mit Currypulver, Salz & Pfeffer abschmecken

Senfsauce

125 ml	vegane Sahne (Hafer-, Reis- oder Sojasahne)
1 EL	Senf
	Salz & Pfeffer

- » Hafersahne in einem Topf erhitzen, bis sie etwas eindickt. Mit Senf, Salz & Pfeffer abschmecken