

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.



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

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