

Göb S / Göb J Vegane Powerdrinks

Leseprobe

[Vegane Powerdrinks](#)

von [Göb S / Göb J](#)

Herausgeber: ZS Zabert-Sandmann Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20129>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



SPITZKOHL-MÖHREN-DRINK

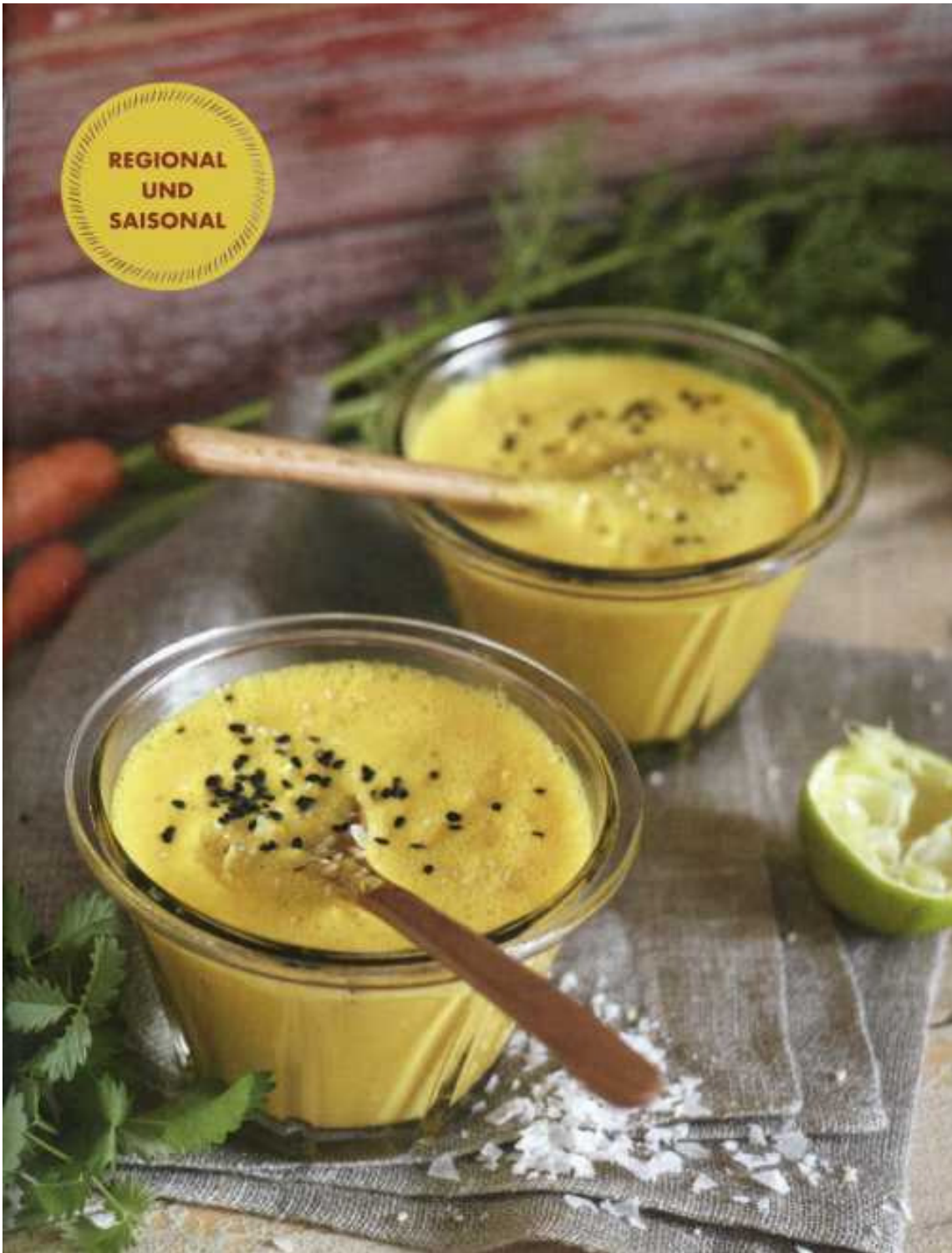
OLDIE BUT GOLDIE Spitzkohl und Möhren sind sehr vitamin- und vitalstoffreiche Gemüsesorten, die es bei uns in Deutschland fast das ganze Jahr über frisch und regional zu kaufen gibt. Wer meint, vegan und ausgewogen sei teuer und kompliziert, der hat wohl zu wenig Möhren und Spitzkohl auf seinem Speiseplan. Gemixt, gebraten, gekocht, geschmort, gebacken oder roh milchsauer eingelegt – so abwechslungsreich kommt das Gemüse auf den Tisch. Die beiden Gemüsesorten „verstehen“ sich super, bringen Farbe ins Leben und machen sich positiv auf dem Kassenbon bemerkbar.

FÜR CA. 1 LITER:

- 4 Bundmöhren
- ¼ Spitzkohl
- 5 g Kurkumawurzel
- 1 Limette
- 1 Handvoll Pimpinelle
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- ½ TL Salz
- 600 ml Wasser
- schwarze und weiße Sesamsamen

1 Die Möhren putzen und schälen. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen und den Strunk herausschneiden. Den Kohl waschen und grob schneiden. Die Kurkuma schälen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Pimpinelle waschen.

2 Die vorbereiteten Zutaten in den Mixer geben. Tahini, Salz und Wasser hinzufügen und zunächst auf niedriger Stufe, dann auf höchster Stufe 45 Sekunden schaumig aufschlagen. Auf Gläser verteilen und mit den Sesamsamen bestreuen.



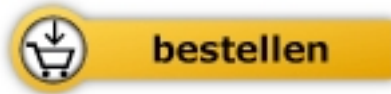
Leseprobe von S. & J. Göb, „Vegane Powerdrinks“
Herausgeber: ZS Zabert-Sandmann Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Göb S / Göb J

Vegane Powerdrinks

144 Seiten, geb.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de