



Äpler vegan deluxe 2000

von Ambra Bianchi

Mengen für 1 Personen

80 g Kartoffeln	Würfeln
6 dl Wasser	salzen und aufkochen, Kartoffeln hinzufügen.
80 g Äplermagronen	hinzufügen und al-dente kochen, abtropfen
40 g Sprinz	Vegane Alternative => Nussmesan o.Ä
1.0 dl Sojamilch	
5 cl Rahmersatz mit Hafer	mit Milch separat aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren begeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
50 g Zwiebeln	goldbraun rösten und begeben
100 g Apfelmus	