



Béchamelsauce Vegan

von André Marty

Mengen für 5 Personen

75 g Margarine Margarine in einer Pfanne erwärmen. Mehl mit dem Schwingbesen unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen. Pflanzenmilch auf einmal zum Mehl giessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren. Sauce würzen, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist.

37.5 g Mehl

5.75 dl Sojamilch

0.5 g Pfeffer

0.5 g Muskatnuss

* 12.5 Prise Salz

1.0 Stück Lorbeerblatt

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g