



Smashed Food

von Miriam Lehner

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Muskatnuss, Pfeffer, Salz

2.0 kg Kartoffeln festkochend

250 g Frischkäse

250 g Nature Joghurt

2.5 Stück Knoblauchzehen

2.0 Stück Limetten

1.0 kg Wildreis

800 g Broccoli

800 g Blumenkohl

800 g Rüebli

50 g Butter

3.0 EL Mehl

8.0 dl Milch

10 g Muskatnuss

1.0 g Kräutermischung