Daniela Friedl Schnelle vegane Küche

Leseprobe

Schnelle vegane Küche von Daniela Friedl

Herausgeber: Freya Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b16828

Im <u>Narayana Webshop</u> 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



Knackige Olivenröllchen

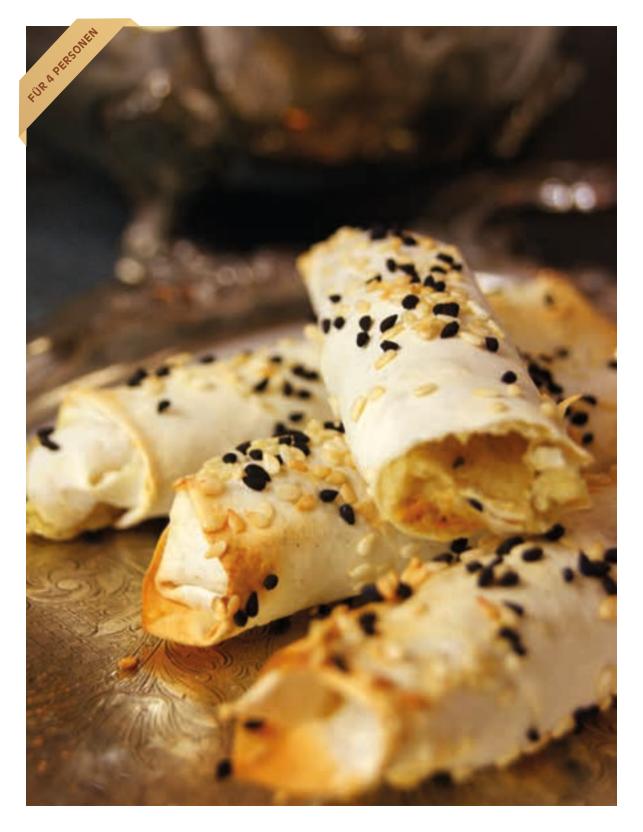
ZUTATEN:

- 15 bis 20 Oliven
- 1 Feldgurke
- 1 TL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1. Die Gurke der Länge nach in feine, lange Blätter schneiden und in Salzwasser einlegen.
- 2. Währenddessen die Oliven pürieren.
- 3. Mit dem Olivenöl und dem Saft der halben Zitrone vermischen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Die Gurkenblätter abtrocknen, mit der Olivenpaste bestreichen, einrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren.





Zigarren mit Bohnencreme

ZUTATEN:

- 500 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 1 Packung Yufka Teigblätter (dreieckig)
- etwas pflanzliche Milch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Sesam
- Schwarzkümmelsamen

ZUBEREITUNG:

- 1. Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
- 2. Die Bohnen zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Die Yufka Teigblätter mit etwas Milch bepinseln und anschließend einen Teelöffel der Bohnencreme auf der unteren, langen Seite der Blätter verteilen.
- 4. Die Ecken einschlagen und die Blätter nach obenhin einrollen.
- 5. Die Röllchen nochmals mit Milch bepinseln und in einer Mischung aus Sesam und Schwarzkümmelsamen wälzen.
- 6. Den Vorgang so lange wiederholen, bis alle Teigblätter aufgebraucht sind.
- 7. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 10 Minuten lang goldgelb backen.



Daniela Friedl

Schnelle vegane Küche
sojafrei & einfach

144 Seiten, kart. erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise <u>www.narayana-verlag.de</u>