

Champignon- aufstrich

Die Champignons kleinschneiden und mit einer Prise Salz (ohne Öl/Fett) in einer Pfanne anrösten. Das Lupinenmehl hinzugeben und ebenfalls kurz anrösten. Die Masse etwa abkühlen lassen, in ein hohes Gefäß (z.B. Mixbecher) geben und mit dem Stabmixer Margarine, Hefeflocken, sowie Pfeffer, Salz und Majoran unterrühren. Der fertige Aufstrich ist im Kühlschrank gut 1 Woche haltbar.



Zutatenliste:

5-6 große Champignons
1 EL Lupinenmehl
100 g Margarine
½ TL Salz
1 TL Majoran
1 Prise Pfeffer
40 g Hefeflocken



www.facebook.com/veganbrunchduisburg

www.vegangebiet-ruhr.de

Email: info@vegangebiet-ruhr.de