

Liesel Hahn

staatlich anerkannte Erzieherin,
Deutsche Yoga - Lehrerin - fachärztlich geprüft -
am Institut für Verhaltenstherapie und Präventivmedizin e.V. Bad Nauheim
Qualifizierte Pilates Kursleiterin

freie Buchrezensentin

Sprendlinger Str. 10

55437 Ober - Hilbersheim

Email: hahnliesel@hotmail.com www.Lieselhahn.npage.de Tel: 06728 218460



Vegane Käsesoße

meine Lieblingssoße
zu Rosenkohl, Spargel, Brokoli.

- 1 Tasse Kartoffeln, geschält und kleingewürfelt,
- ¼ Tasse Möhren kleingewürfelt
- 1 mittlere Zwiebel
 - in 240ml Wasser kochen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teel. Senf
- 1/3 Tasse Margarine/Öl
- ¼ Tasse Cashews (2 Std eingeweicht)
- Salz , Pfeffer, Chilli, Kurkuma, etwas Zitronensaft
 - zugeben und alles zusammen mit dem Stabmixer pürieren und zu dem vorgegarten Gemüse servieren.



Mediterran zubereiteter Weißkohl

Weißkohl in Streifen geschnitten mit Gemüsebrühe, etwas Wasser, Salz Pfeffer, etwas Kümmel, einer Zwiebel im Schnellkochtopf mit wenig Wasser garen.
Tomatenmark (½ bis 1 Tube) und vegane Nussahne (1 Tasse Cashew 2 Std. eingeweicht / Walnüsse mind. 8 Std. eingeweicht, mit Wasser und etwas Zitronensaft mixen) zugeben, nach Geschmack Oregano zugeben und kurz andicken lassen.

Gebrautes Gemüseschnitzel

- aus rote Bete, Sellerie, Kolrabi
 - in dünne Scheiben schneiden
 - In Panade aus Vollkornmehl, Wasser Tymian, Salz, Pfeffer wälzen,
 - danach in gekrunchten ungesüßten Cornflakes wälzen
 - Schnitzel in Öl knusprig braten
- mit Kartoffelpüree, Salat, oder einem Dip servieren