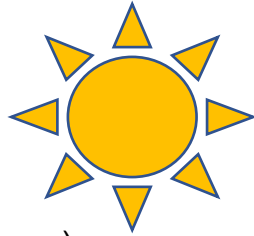


VEGANES GRAMMELSCHMALZ

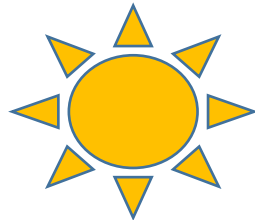


Biologische Zutaten:

100 g Kokosfett, 1/8 l Öl (Distelöl, Sonnenblumen...)
1 große Zwiebel, 4 Zehen Knoblauch, 4 EL Haferflocken,
1 EL Kümmel (wenn möglich etwas aufgebrochen);
Salz, Pfeffer, Majoran, 4 EL Sojasauce:

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch mit einem Teil vom Kokosfett anrösten, Kümmel später mitrösten, zum Schluss Haferflocken kurz anrösten. Salz, Pfeffer, Majoran und Sojasauce dazu rühren. Dann das restliche Fett dazugeben. Bei größerem Bedarf die 2 bis 3-fache Menge nehmen. Gekühlt sehr gut haltbar (ca. 2 Wochen).

VEGANES GRAMMELSCHMALZ

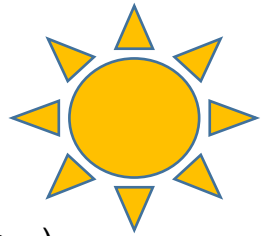


Biologische Zutaten:

100 g Kokosfett, 1/8 l Öl (Distelöl, Sonnenblumen...)
1 große Zwiebel, 4 Zehen Knoblauch, 4 EL Haferflocken,
1 EL Kümmel (wenn möglich etwas aufgebrochen);
Salz, Pfeffer, Majoran, 4 EL Sojasauce:

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch mit einem Teil vom Kokosfett anrösten, Kümmel später mitrösten, zum Schluss Haferflocken kurz anrösten. Salz, Pfeffer, Majoran und Sojasauce dazu rühren. Dann das restliche Fett dazugeben. Bei größerem Bedarf die 2 bis 3-fache Menge nehmen. Gekühlt sehr gut haltbar (ca. 2 Wochen)!

VEGANES GRAMMELSCHMALZ

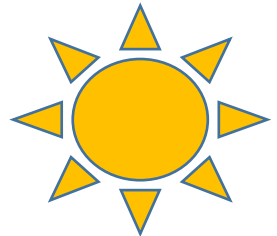


Biologische Zutaten:

100 g Kokosfett, 1/8 l Öl (Distelöl, Sonnenblumen...)
1 große Zwiebel, 4 Zehen Knoblauch, 4 EL Haferflocken,
1 EL Kümmel (wenn möglich etwas aufgebrochen);
Salz, Pfeffer, Majoran, 4 EL Sojasauce:

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch mit einem Teil vom Kokosfett anrösten, Kümmel später mitrösten, zum Schluss Haferflocken kurz anrösten. Salz, Pfeffer, Majoran und Sojasauce dazu rühren. Dann das restliche Fett dazugeben. Bei größerem Bedarf die 2 bis 3-fache Menge nehmen. Gekühlt sehr gut haltbar (ca. 2 Wochen)!

VEGANES GRAMMELSCHMALZ



Biologische Zutaten:

100 g Kokosfett, 1/8 l Öl (Distelöl, Sonnenblumen...)
1 große Zwiebel, 4 Zehen Knoblauch, 4 EL Haferflocken,
1 EL Kümmel (wenn möglich etwas aufgebrochen);
Salz, Pfeffer, Majoran, 4 EL Sojasauce:

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch mit einem Teil vom Kokosfett anrösten, Kümmel später mitrösten, zum Schluss Haferflocken kurz anrösten. Salz, Pfeffer, Majoran und Sojasauce dazu rühren. Dann das restliche Fett dazugeben. Bei größerem Bedarf die 2 bis 3-fache Menge nehmen. Gekühlt sehr gut haltbar (ca. 2 Wochen)!