

Kräuter-Creme

	für 2 Personen		150 g	= ca.	2,30 €
					Preis
100 g Avocado	(reif!)	=	1 Avocado		1,50 €
10 g Kräutersalz		=	0,5 Teelöffel		0,20 €
10 g gemischte Salatkräuter					0,60 €
30 ml Wasser		=	2,0 Esslöffel		

Alles im Mixer (oder mit einem Mixstab) pürieren.

Käse-Creme

	für 2 Personen		163 g	= ca.	1,84 €
					Preis
20 g Mandelpürree		=	1,0 Esslöffel		0,67 €
60 g Edelhefe		=	6,0 Teelöffel		0,62 €
20 g Kräutersalz		=	1,0 Teelöffel		0,40 €
2,5 g Curry		=	0,5 Teelöffel		0,15 €
60 ml Wasser		=	4,0 Esslöffel		

Alles im Mixer (oder mit einem Mixstab) pürieren.

RK-Parmesan-Käse

	für 2 Personen		70 g	= ca.	1,90 €
					Preis
60 g Cashew-Nüsse (oder Mandeln)					1,80 €
10 g Edelhefe	4 TL	=	1,0 EL		0,10 €
Salz, Pfeffer, ...					- €

Nüsse im Mixer (oder mit einem Mixstab) stark zerkleinern.
Edelhefe und Gewürze dazumischen ... und fertig.