

Möhren-Brokkoli-Gericht

für 2 Personen

1273 g = ca.

4,53 €

		Preis	pro Person
200 g Möhren	2 Möhren	0,26 €	100
600 g Brokkoli	0,3 Brokkoli	1,20 €	300
25 g Mandelpürree	= 1 Esslöffel	0,84 €	12,5
200 g Banane	= 1 Banane	0,20 €	100
200 Apfelsine (oder Apfel)	= 1 Apfelsine	0,60 €	100
1 g Kräutersalz	= 1 Teelöffel	0,02 €	0,5
1 g Edelhefe	= 1 Teelöffel	0,01 €	0,5
1 g Vanillepulver	= 1 Messerspitze	0,80 €	0,5
15 ml Wasser	= 1 Esslöffel		7,5
30 ml RK-Öl	= 2 Esslöffel	0,60 €	15

Möhren und Brokkoli hobeln; alles andere im Mixer pürieren.
Danach gut mischen und servieren.