

## Tomaten-Soße

	für 2 Personen	221 g	= ca.	2,41 €
				Preis
150 g frische Tomate	=	1,5 Tomaten		0,45 €
20 g getrocknete Tomate				0,60 €
16 g Datteln (getrocknet)	=	2 Datteln		0,13 €
1,5 g Knoblauch	=	0,5 Zehe		0,02 €
30 ml Olivenöl		2,0 Esslöffel		1,20 €
3 g Salz	=	0,5 Teelöffel		0,02 €

Getrocknete Tomaten und Datteln ca. 1 Std. im Wasser einweichen.  
Anschließend alle Zutaten im Mixer zu einer Soße pürieren.

## Käse-Soße

	für 2 Personen	160 g	= ca.	3,48 €
				Preis
100 g Cashew-Nüsse				3,00 €
1,5 g Knoblauch	=	0,5 Zehe		0,02 €
5 g Oregano	=	0,5 Teelöffel		0,30 €
50 g Zitrone (nur Saft verwenden)		0,5 Zitrone		0,15 €
3 g Salz	=	0,5 Teelöffel		0,02 €

Die Cashew-Nüsse ca. 1 Std. im Wasser einweichen.  
Anschließend alle Zutaten im Mixer zu einer Soße pürieren.