

Brennnesselspinat

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 EL	Kokosöl	
1 Stk.	Knoblauchzehe	pressen
100 g	Brennesselblätter	
100 ml	Wasser	
1 KL	Bouillonpulver	
2 EL	Mandelmus oder Kokoscreme	
	Pfeffer, Salz	

Anleitung

1. Brennnesseln waschen und von groben Stielen befreien.
2. Kokosöl erwärmen. Knoblauch andünsten.
3. Brennesselblätter, Wasser und Bouillonpulver zugeben. Auf kleiner Stufe weich dämpfen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kokoscreme abschmecken.

Tipp

Den Brennnesselspinat mit Nussmus oder Kokoscreme und ev. etwas zusätzlichem Wasser in den Mixer geben. Pürieren. Abschmecken.

