

Arme Ritter

125g pflanzliche Milch

1 EL Kichererbsenmehl

1 EL Agavendicksaft

½ Teel. Zimt

1 TL Öl

3 Toastbrote

1-2 EL. Vegane Butter

Pfl. Milch, Kichererbsenmehl, Agavendicksaft, Zimt und Öl miteinander verrühren. Die Toastbrotscheiben von beiden Seiten vollsaugen lassen und dann mit der veg. Butter in einer Pfanne braten.

Endiviansalat mit Himbeerdressing

¼ Endiviansalat

2 EL Öl

1 EL Himbeeressig

Salz, Pfeffer

Endiviansalat waschen und klein schneiden.

Öl, Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat geben.

Nudelsalat

125 g Nudeln

3 Essiggurken

3-5 EL Mais

Essig, Öl, Salz Pfeffer

Nudeln kochen mit den Gurke und Mais in eine Schüssel geben.

2 EL Öl, 1 EL Essig mit Salz und Pfeffer mischen und über den Nudelsalat geben.