

### **Kartoffeln**

2-3 Kartoffeln

1 P. Salz

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf mit etw. Wasser und dem Salz gar köcheln.

### **Vegane Grüne Soße für 1 Personen**

Grüne Soße Kräuter

300g Sojajoghurt

1 TL vegane Mayonnaise

1 kl. Knoblauchzehe

½ TL Senf

2 Spritzer Zitrone

Salz und Pfeffer

Die frischen Kräuter waschen und klein schneiden bzw. im Mixer zerkleinern.

Sojajoghurt, Mayo, Senf und Zitronensaft mit Pfeffer und Salz mischen und mit den Kräutern mischen. 2-3 Std. durchziehen lassen.

### **Grüne Soße mit Eiern**

50g frische grüne Soßen Kräuter oder TK

50g Schmand

40g Naturjoghurt

1 hartgekochtes Ei

1 P. Salz

¼ TL Senf

Etw. Zitronensaft

Frischen Kräuter waschen und klein schneiden bzw. im Mixer zerkleinern.

Schmand, Sojajoghurt, Senf und Zitronensaft mischen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

### **Karottensalat**

3-5 Karotten

Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Karotten schälen oder waschen und klein raspeln. Öl, Essig, Salz und Pfeffer die Salatsoße mischen.