



KOCH-AG

Vegane Küche für jedermann und jedefrau

Herzlich willkommen zu unserer KOCH-AG

wir möchten euch heute vegane Butter vorstellen oder Margarine – wie ihr es auch nennen wollt. Es ist ein rein pflanzlicher Brotaufstrich, der einfach herzustellen ist und nebenbei gesund, denn ihr bestimmt, was rein kommt.

Wir haben die Butter getestet und für sehr lecker empfunden.

Hier die Zutaten für ca. 250 – 300 g:

100 ml. Pflanzenmilch (Hafer- oder Mandelmilch ist sehr lecker)

150 g geschmacksneutrales Kokosfett (Bio unraffiniert) – KEIN Palmin!

1 Teel. Apfelessig

1 Essl. Soja-Lecithin

1 Kapsel Milchsäurebakterien oder Bierhefe

2 Essl. Hochwertiges Öl (wir nehmen Becelöl) – oder Öl mit Buttergeschmack

Nach Bedarf etwas Salz und 1 Essl. Möhrensaft

- Milch mit dem Essig verrühren. Etwas durchziehen lassen (2-3 Minuten)
- In der Zwischenzeit das Kokosfett/Kokosöl zum Schmelzen bringen.
- Die restlichen Zutaten, bis auf den Karottensaft, mit der Pflanzenmilch mischen, dann das Kokosfett hinzufügen und mit einem Mixer gut verrühren (1-2 Min.)
Es entsteht eine leicht dickliche Masse.
- Den Karottensaft hinzufügen (Beta-Carotin gibt eine schöne Farbe).

In gefrierfeste Dosen füllen (wir haben kleine Silikonformen genommen) und eine Stunde einfrieren. Danach in Frischhaltefolie einpacken und kühl aufbewahren oder wieder einfrieren.

Guten Appetit!

Die Zutaten gibt es günstig in Drogeriemärkte wie DM oder Rossmann und Müller.