

«No Meat&Fish»-Aufstriche

Linsen-Nuss-Genuss

80 g grüne Linsen
50 g Cashews oder andere Nüsse
1 EL Raps- oder Olivenöl
Currypulver und/oder Kreuzkümmel nach Belieben
Pfeffer, Salz

NoFisch-Mousse (die Alternative zum Forellen-Mousse)

80 g Rote Linsen
100 g Möhren (gekocht)
50 g Cashews
1 EL Raps- oder Olivenöl
1 TL Currypulver und/oder Paprikapulver nach Belieben
Pfeffer, Salz

Linsen kochen und zusammen mit den Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern.

Alle Zutaten im claro Weltladen Wädenswil erhältlich.

claro Weltladen Wädenswil

Gerbestrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch