

Rezept 65 / 1: Chicoreé mit heller Soße

3	Chicoreé	in feine Streifen schneide, waschen und trocknen. Zur Soße:
3 EL	Mandelmilch	mit
2 EL	Öl	und
3EL	Wasser	vermengen eine gekochte
	Kartoffel	(wird zerdrückt) unter die Soße mischen.
	Lauch	in feine Streifen schneiden und dünsten. Alles miteinander vermengen.

Lebensmittel

Lauch
Chicorée
Kartoffel
Mandel

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein