

Grundsoße.

Weiß



Zutaten für 1 Liter

- 200 g Zwiebel
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Sellerie
- ½ Liter Hafemilch
- ½ Liter Wasser
- 1 TL Haferflocken
- 2 cl Zitronensaft
- Pfeffer, Muskatnuss
- Aktivator:
5:1 Salz-/Zucker-Mischung

Zubereitung

- 1 Alle Gemüse grob würfeln und aktivieren.
- 2 Mit allen weiteren Zutaten in einen Topf geben und 10 Minuten kochen.
- 3 Dann alles fein mixen und passieren.
- 4 Abschmecken, fertig.

Nährwerte (bezogen auf 100 g Soße):

Energie:	21 kcal
Eiweiß:	2 g
Kohlenhydrate:	3 g
Ballaststoffe:	1 g
Zucker:	1 g
Salz:	0,5 g
Fett:	0,5 g
davon gesättigte FS:	0 g
davon ungesättigte FS:	0,5 g

