

So schmeckt der Frühling in Röllchen

Bärlauch Röllchen



Variante A:

Zutaten in Bioqualität :

1 Bund frischen Bärlauch, frische Kräuter (Petersilie, Kresse,), Cashew Creme

Den Bärlauch waschen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.

Mehrere große Blätter übereinander legen, mit der Cashew-Creme vorsichtig bestreichen, frische Kräuter darauf verteilen und das Ganze aufrollen.

Variante B:

Zutaten: 1 Packung Vollkorn-Wraps, veganen Frischkäse, Kräuter

In einer Pfanne die Wraps ohne Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten erwärmen.

Den Bärlauch waschen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.

Den Wrap richtig dick mit den Bärlauchblätter belegen. Nun Frischkäse und Kräuter darauf verteilen, von beiden Seiten einschlagen und aufrollen.

Ratz Fatz Tipp:

Du kannst auch fertig gekaufte Cremes verwenden zB. veganen Frischkäse, Humus,

Cashew Creme



1 TA rohe Cashew- Kerne

1 EL Hefeflocken,

Kristall- oder Meersalz

Die Cashewkerne sollten 3 Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend mit frischen Wasser kurz abgespült werden.

Nun die Cashewkerne mit den Hefeflocken, Kristall- oder Meersalz im Stabmixer zu einer Creme verarbeiten. Je nach Geschmack kannst Du natürlich noch mit weiteren Kräutern würzen.

Die Creme kühl aufbewahren.

Frischkäse



1 Block Tofu, natur oder Seidentofu, Zitrone, kaltgepresstes Olivenöl, Kristall- oder Meersalz, Kräuter oder Gemüseteilchen

Den Tofu sehr fein zerbröseln und mit dem Saft der Zitrone, ca. 2 EL kaltgepressten Olivenöl, Kristall- oder Meersalz, gut durchmischen.

Kräuter oder auch Gemüse wie Paprika, Chili, Zwiebeln, sehr fein hacken und hineinmischen.