

Heil(er) werden durch die Reinigung von Körper, Seele und Geist

Ein einfaches Rezept - Schokoladenaufstrich

Sie brauchen:

200 g Seidentofu oder 200 g laktosefreie Margarine
Agavendicksaft oder anderes flüssiges Süßungsmittel
zuckerfreies Kakaopulver
nach Belieben: Mandeln, Kokosflocken, Nüsse, Kakaonibs

Lassen Sie den Seidentofu (veganer Quarkersatz) abtropfen bzw. die laktosefreie Margarine schmelzen und fügen Sie dann das Süßungsmittel, die Mandeln oder andere Zutaten sowie das Kakaopulver nach Belieben hinzu und verrühren Sie alles gut. Sollte der Aufstrich noch zu flüssig sein, dicken Sie mit Guarkernmehl oder einem anderen glutenfreien Mehl den Aufstrich an. Fertig ist er und gesünder als die üblichen zu kaufenden Aufstriche.

Ich wünsche Ihnen allen viel Kraft, gute Nerven, positive Energie und Humor für das vor uns liegende.

Herzliche Grüße, Angela Saalfeld

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel

