

Zutaten

- 50g Magerquark
- 1 EL Leinöl
- 100ml Mangopüree
- 1 TL Nattopulver
- 50ml gutes Wasser
- frischer Ingwer
- 1/2 TL Gelbwurz

Zubereitung

Ein daumengrosses Stück Ingwer reiben und auspressen. Diesen Saft mit dem Magerquark und allen anderen Zutaten verrühren (alternativ im Schüttelbecher oder Mixer).

Dieser nahrhafte Cocktail kann nach Belieben bereichert werden in Richtung süss, sauer, salzig, scharf oder bitter.



NATTO

150 g, fermentierte Sojabohnen, gefriergetrocknet und gemahlen. Frei von gentechnisch veränderten Organismen.



**NATUR[®]
KRAFT
WERKE**

Rezept von Antonius Conte
© Copyright NaturKraftWerke®

naturkraftwerke.ch | weltkueche.ch

BUDWIG-LASSI mit Mangopüree, Nattopulver, Ingwer und Gelbwurz



Gedruckt auf 100% Altpapier



NATUR
KRAFT
WERKE

NATTO

FERMENTIERTE SOJABOHNEN
gefriergetrocknet, gemahlen
2,14 FERMENT