

Sauerkraut à l'ananas

Anzahl Personen: 4

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
300 g	Sauerkraut roh	ev. zerschneiden
1 Stk.	Apfel rotschalig (gross)	grob raspeln
20 g	Ananasschnitze getrocknet	in Wasser über Nacht einweichen
	Sauce	
2 EL	Mandelmus	
1 EL	Zitronensaft	
2 EL	Einweichwasser der Ananas	
4 EL	Rapsöl	
	Salz, Paprikapulver	

Anleitung

1. Mandelmus mit Zitronensaft und Einweichwasser mit einem Schneebesen verrühren.
2. Unter Rühren Esslöffelweise das Rapsöl zugeben. Mit wenig Salz und Paprika mild oder scharf würzen.
3. Die eingeweichten Ananasschnitze zerkleinern und mit Sauerkraut und Apfel unter die Sauce mischen. Ev. noch etwas Einweichwasser zugeben. Abschmecken.

