



EINAUFSLISTE zur Spargel-Party / online-Cooking

Spargel-Kimchi

Spargel grün
 Ingwer oder Knoblauch
 1-2 EL Ume Su**
 1 EL Shoyu**
 schwarzer Pfeffer, Meersalz**
 1 Bio-Zitrone, frische Petersilie
 1 EL Olivenöl**
 Kurkuma Latte Ingwer**

Spargel-Röllchen mit Parma

Spargel grün oder weiß
 Frischkäse
 Kurkuma Latte**
 schwarzer Pfeffer, Meersalz**
 Parma- oder Serrano-Schinken
 Parmesankäse

Panierter Spargel

Spargel weiß
 2-3 EL Dinkelmehl**
 2 Eier
 schwarzer Pfeffer & Meersalz**
 100g Parmesankäse
 Kurkuma Latte Ingwer**

Spargel-Salat

Spargel grün / weiß
 frische Beeren
 Kresse oder Kräuter
 5-6 EL Olivenöl**
 2-3 EL Apfelessig**
 Pfeffer & Salz**
 Bio-Zitrone

Spargel-Sauce

Vegane Sahne
 Soja- oder Hafer
 Honig/Dicksaft**
 Senf**
 Pfeffer & Salz**
 Bio-Zitrone

** Produkte im Deinem La Scarabella-Shop einkaufen

Infos und Link zur Koch-Show unter:
www.lascarabella-rezepte.info

NEU – NEU – NEU
 Der Koch-Club der Kochschule Isabel Ockert



Für nur 5 Euro im Monat jetzt Mitglied werden und viel Wissen rund um die gesunde Küche, Rezepte, Warenkunde, Kräuter A-Z und vieles mehr. Jetzt mit Frühbucher-Vorteil und weitere Infos unter: <http://bio-cooking-academy.info>