



EINAUFSLISTE Power-Eiweiß Lupinen / online-Cooking

Lupinen-Bolognese

1 rote Paprikaschote, 1 Zucchini
 1 Gemüsezwiebel, Knoblauch
 1 EL Tomatenmark**
 200 ml Gemüsebrühe**
 1 Dose passierte Tomaten**
 100g Lupinenschrot**
 frisch gehackte Kräuter
 1 EL Olivenöl**
 Meersalz, schwarzer Pfeffer**
 Paprikapulver / Chilipulver

Lupinen-Aufstrich

50g Lupinen-Schrot**
 1 TL Tahin oder Mandelmus**
 1 TL Zitronensaft
 1 EL Olivenöl**
 in Öl eingelegte Tomaten**
 ½ Bund Basilikum
 Knoblauch / Salz + Pfeffer

Lupinen-Bratlinge

100g Lupinen-Eiweiß**
 75g Buchweizen-Flocken**
 50g Lupinen-Schrot**
 1 TL Meersalz, schwarzer Pfeffer*
 1 TL Zitronensaft
 Kurkuma-Latte Ingwer**
 Paprikapulver / Currypulver**
 ½ Stange Lauch oder 1 Gemüsezwiebel
 1-2 Knoblauchzehen
 3 TL gehackte Küchenkräuter

Lupinen-Beeren-Shake

100g frische Beeren
 1 TL Zitronensaft
 2 EL Lupinen-Eiweiß**
 ½ TL Kurkuma-Latte-Ingwer**
 250ml Kirsch- oder Traubensaft
 evtl. Kokosblütenzucker** oder Honig**
 oder Datteln mit vermischen

Weitere Ideen für den Einsatz von Lupinen-Eiweiß

z.B. beim Backen bis zu 15% der Gesamtmenge des Mehls mit Lupinen-Eiweiß ersetzen bei Brot- und Kuchenteig.

** 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.

www.einfach-schnell-lecker.de