

Kartoffel - Püree

- ✓ 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- ✓ 100 g Zwiebeln, fein gehackt
- ✓ ¼ TL Muskatnusspulver
- ✓ 150 ml Mandelmilch
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Himalayasalz und Pfeffer
- ✓ Koriandergrün



Kartoffeln schälen, würfeln und im gesalzenen Wasser weich kochen. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die garen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mandelmilch, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen. Die gestampften Kartoffeln und die Zwiebeln in den Topf geben und mit der Mandelmilch vermengen. Mit Koriander bestreut servieren. Genieße weiteres Gemüse deiner Wahl dazu.

Kartoffeln sind reich an Kalium und Vitamin B6 und liefern Aminosäuren in reicher Fülle.