vegan&moi

So schmeckt vegan!

Grundrezepturen mit vegan&moi *PURE für vegane Nuggets*

Nuggets „Chicken Style“

Rezept für ca. 95 Nuggets à 30 g

- 1.000 g **vegan&moi** Pure
- 1.700 g sehr kaltes Wasser
- 140 g Öl
- 40 g Salz

Salz mit **vegan&moi** Pure vermengen. Wasser und Öl in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen und dann zu Nuggets oder ähnlichem formen. Die Nuggets können dann ohne Ei paniert werden.
Als Panade eignen sich z.B.: Panko-Paniermehl, Semmelbrösel oder Cornflakes.

Nuggets „Curry-Cheese Style“

Rezept für ca. 80 Nuggets à 45 g

- 1.000 g **vegan&moi** Pure
- 1.700 g sehr kaltes Wasser
- 140 g Öl
- 40 g Curry-Mix
- 20 g Salz
- 800 g Käse (Würfel oder Portionen zu 10 g)

Salz und Curry-Mix mit **vegan&moi** Pure vermengen. Wasser und Öl in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Bei der Formgebung der Nuggets den Käse in die Mitte einarbeiten. Die Nuggets können dann ohne Ei paniert werden.
Als Panade eignen sich z.B.: Panko-Paniermehl, Semmelbrösel oder Cornflakes.

KRAFTICUS
SPORTS NUTRITION
www.krafticus.de
www.vegan-moi.com