

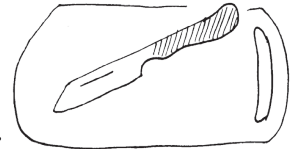
Wir kochen Möhrenstampf

200g Kartoffeln
100g Karotten
1 große Zwiebel
1 El (1) Öl
etwas Milch oder
Soja-Drink

Petersilie, Salz, Muskatnuss
und etwas Sesam zum würzen!



Messer und Brett



Stückchen

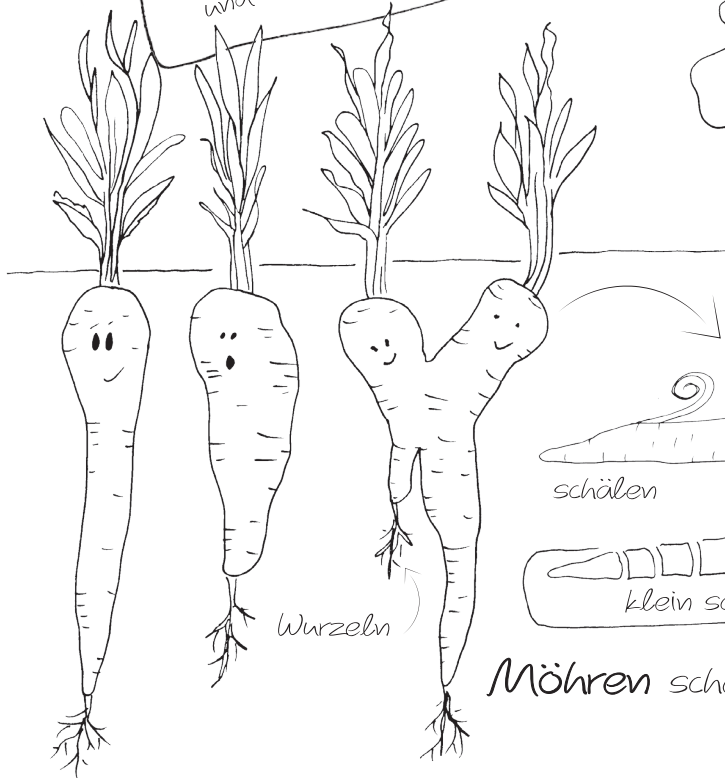


Kartoffel



Kartoffeln

schälen und in
kleine Stückchen
schneiden...



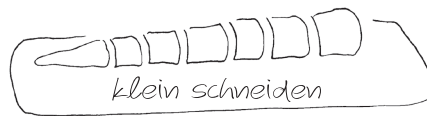
Sparschäler



schälen



Schale

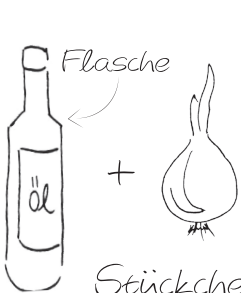


klein schneiden



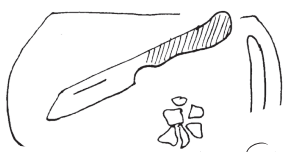
Messer

Möhren schälen und in kleine
Stückchen schneiden...



Flasche

+

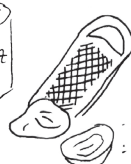
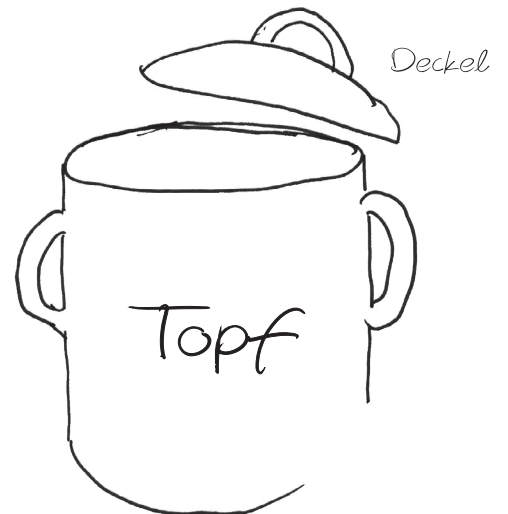


Messer und
Brett

Stückchen

Zwiebeln schälen, in kleine

Stückchen schneiden und in Öl anbraten ...



Reibe

Muskatnuss

Milch oder
Soja-Drink

+ Petersilie

+ Salz, Muskatnuss
und etwas Sesam

Guten Appetit!