

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Schnell & kalt gerührte Vanillesauce

Zutaten:

- 200 g Schmand
- 200 ml Hafermilch pur (ungezuckert!)
- 3 EL Akazienhonig oder heller, weicher Blütenhonig
- 1 EL Leinmehl (fein gemahlener Goldleinsamen, gibt es z. B. bei Drogeriemarkt DM)
- Etwas Kurkuma-Pulver für eine schöne vanille-gelbe Farbe
- Etwas Vanilleschote oder Vanillearoma

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen locker aufschlagen, schon ist die Vanillesauce servierbereit!



Mein Tipp:

Wenn die Vanillesoße längere Zeit steht, quillt das Leinmehl noch nach, ähnlich wie Leinsamen. So wird die Soße möglicherweise zu dickflüssig, dann einfach nochmal etwas Hafermilch zugeben und mit dem Schneebesen wieder locker schlagen.