



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Brokkoli-Pastinaken-Stampf

- Brokkoli und Pastinaken mit wenig Wasser, Olivenöl und Salz weich kochen
- Mit Kartoffelstampfer oder grobem Passe-vite zu Stampf verarbeiten
- Mit Olivenöl oder Butter, Schnittlauch, Peterli und Meersalz abschmecken