

Ein [F]Rohkost-Highlight – Schritt für Schritt zur

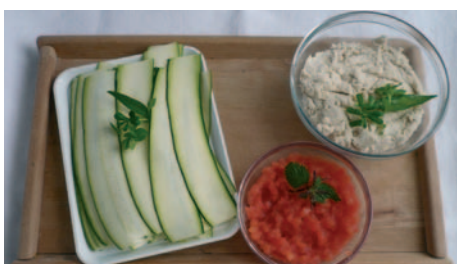
Zucchini-Terrine



Diese Zucchini-Terrine ist ein Höhepunkt jeden Menüs.
Zutaten für eine Terrinengröße von ca. 30 cm Länge, 6 cm Breite, 6 cm Höhe:
– 350 g Cashews, 6 Std. einweichen und im Greenstar pürieren,
– 2 große (ca. 20 cm) Zucchini in dünne Scheiben schneiden,
– 6 Tomaten schälen, entkernen, und in ganz kleine feine Stückchen schneiden.



1 Terrine, Zucchini, Cashew, Tomaten



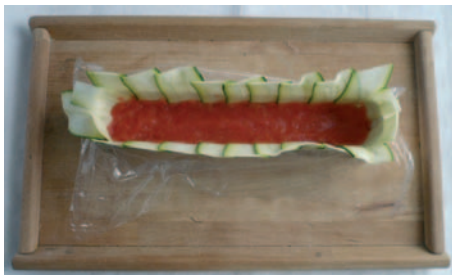
2 Zucchinischeiben, Mousse, Tomaten



3 Terrinenform mit Folie auskleiden



4 Mit Zucchinisheiben auskleiden



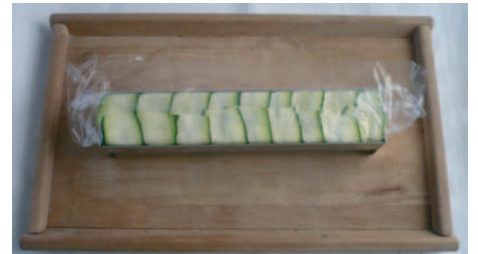
5 Eine Schicht kleine Tomatenstücke



6 Eine Schicht Zucchinisheiben



7 Mit Cashewmousse auffüllen



8 Zudecken und ca. 12 Std. kühl stellen



9 Terrine stürzen und aufschneiden



Die Sauce ist ein Mix aus Apfelsaft mit ein wenig Shoyu, Honig und grünem Meerrettich. Appetitlich schön auf einem edlen Teller angerichtet ist es auch ein Augenschmaus.

Viel Freude, gute Gedanken und jede Menge Vitalissimo bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms
www.vitalissimo.eu