

Hauptgerichte

(Mengenangaben berechnet für zwei Normalesser und bezogen auf Trockengewicht)

Skedbro – Kürbiseintopf

130 g Hokaidokürbis

15 g Kokosgranulat

15 g Zwiebeln/Knoblauch

45 g Sojagranulat

1/1 Tl Kräutersalz

1 Tl klare Brühe

Ingwer, nach belieben

