Vegane weiße Sauce Grundrezept

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	5 EL
Weizenmehl, Type 405	5 EL
Weißwein, trocken	150 ml
Sojadrink	350 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Salz	
Pfeffer, weiß gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, Schneebesen

1. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit Mehl bestäuben und ca. 2 Min. anschwitzen.

2. Nach und nach mit Weißwein ablöschen. Dabei kräftig rühren. Sojadrink und Lorbeerblatt zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce leicht dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und vegane weiße Sauce servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	187 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	12 g