



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Vegane Pesto-„Ricotta“-Bällchen

Zutaten: für ca. 25 kleine Bällchen

- 1 L Sojadrink (ungesüßt!)
- 5 EL Apfelessig
- 5 TL Basilikumpesto
- Knoblauch
- Kräuter
- Salz, Pfeffer und Chili
- Olivenöl zum Einlegen



Zubereitung:

- ♥ Den Sojadrink in einem Topf zum Kochen bringen. Den Essig in den kochenden Sojadrink einrühren und den Topf von der Herdplatte ziehen. Der Sojadrink beginnt sofort zu stocken. Die Masse auskühlen lassen.
- ♥ In der Zwischenzeit verschließbare Gefäße für die Bällchen vorbereiten.
- ♥ Das Pesto gemeinsam mit einer zerdrückten Knoblauchzehe vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- ♥ Die gehackten Kräuter (es sind auch tiefgekühlte Kräuter möglich) sowie klein geschnittenen Knoblauch in die Gläser geben.
- ♥ Ein Nudelsieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen und die Sojamasse in das Sieb leeren. Die Enden des Geschirrtuchs in die Mitte geben, das Geschirrtuch eindrehen und die Masse ausdrücken. Solange ausdrücken bis die Sojamasse eine trockene, topfenähnliche Konsistenz hat.
- ♥ Die Sojamasse, wenn sie die richtige Konsistenz erreicht hat, mit der Pestomasse vermischen. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und in die vorbereiteten Gläser geben. Die Gläser mit Olivenöl auffüllen. Die Kugeln sollen vollständig mit Öl bedeckt sein.
- ♥ Wenn möglich 2-3 Tage ziehen lassen und im Kühlschrank lagern. Die Gewürze, Kräuter und das Pesto können je nach Geschmack beliebig abgewandelt werden.