



Essbares Moos aus der Molekularküche



Melissa

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. ⌚

Je Portion: 1808 kJ, 431 kcal, 33,6 g Kohlenhydrate, 148 g Eiweiß, 33 g Fett, 0,3 mg Cholesterin, 0,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € € €

veggie



Zutaten

Menge

1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Petersilie
1/2	Knoblauchzehe
200 ml	Olivensöl
	Salz
1/2 TL	Zitronensaft
200 g	Agalita
200 g	Lactose

Zubereitung

Step 1:

Zuerst pürierst du den Schnittlauch, die Petersilie, den Knoblauch und das Öl bis eine schöne grüne Flüssigkeit entstanden ist. Das Kräuteröl mit Salz und Zitronensaft abschmecken und durch ein ganz feines Sieb absieben.

Step 2:

Nun 175 ml des Kräuteröls abmessen und mit Agalita und der Lactose verkneten bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Step 3:

Diese Masse streichst du dann durch ein feines Sieb. So erhältst du eine moosähnliche Struktur.