



Cremige, weiße Sauce mit Kinder-Goodel

Zutaten

1 Packet(e) Kinder-Goodel Meereswelt

80 g Lauch (weißer Teil)

1 Stück(e) kleine Zwiebel

1 Esslöffel Olivenöl

30 g Cashews

100 ml Pflanzendrink

1 Teelöffel Reis-Hefeflocken

Salz zum Abschmecken (je nach Alter des Kindes, optional)

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Koche die Kinder-Goodel Meereswelt nach Packungsanweisung.

2.

Schneide den Lauch und die Zwiebel klein.

3.

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste Lauch und Zwiebel darin glasig an.

4.

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie etwa eine Minute lang zu einer cremigen, weißen Sauce. Wenn du keinen Mixer hast geht das zum Beispiel auch mit dem Stabmixer.

5.

Nun nur noch mit den Kinder-Goodel anrichten und servieren.