

# Rezept: Vegane Kartoffelcreme

## Zutaten für etwa 180 Gramm

- 150 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 halbe Zwiebel
- etwa 5 EL Pflanzendrink | z.B. Hafermilch
- 2 EL Petersilie | frisch oder getrocknet
- Salz
- Pfeffer
- 2 halbe Paprikas, entkernt und gesäubert zum Befüllen | alternativ: Schraubglas oder ähnlichen Behälter zur Aufbewahrung

**Hilfsmittel:** Kochtopf mit Deckel | Gabel  
Schneideunterlage | Schüssel | Küchenmesser

Nährwertangaben je 180 g: 99 kcal | 17 g KH | 6 g E  
1 g F

## Zubereitung

**1. Kartoffeln zubereiten:** Kartoffeln schälen, grob würfeln und für etwa 15 bis 20 Minuten im heißen, leicht gesalzenem, Wasser weich kochen.

**2. Gemüse und Kräuter vorbereiten:** Die Zwiebeln, der Knoblauch und die Petersilie fein hacken.

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram  
mit @kapaforever #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

**3. Kartoffeln zerdrücken & vermengen:** Sobald die Kartoffeln weich gekocht sind, musst du diese noch im heißen Zustand mit einer Gabel zerdrücken. Es sollte eine homogene Masse entstehen. Unter dem Kartoffelmus vermengst du die feingehackte Knoblauchzehe und die gehackten Zwiebeln.

**4. Vegane Kartoffelcreme fertigstellen:** Zum Schluss Pflanzendrink und Petersilie unter die Kartoffelmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5. Kartoffelcreme abfüllen:** Die vegane Kartoffelcreme entweder in zwei Paprikahälften verteilen oder in Schraubgläser füllen.

**Haltbarkeit:** Etwa 3 bis 5 Tage verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

[www.we-are-forever.com](http://www.we-are-forever.com)

## VEGANE KARTOFFELCREME ALS BROTAUFSTRICH ODER DIP

