

Yogi-Mus

ergibt etwa 2 Portionen

4		Selleriestangen	schälen, in Stücke schneiden
4 – 5		Zucchini, mittelgroß	in Stücke schneiden
1	Bund	Petersilie	
1	Zweig	Pfefferminze	
			Sellerie, Zucchini, Petersilie und Pfefferminze zusammen etwa 15 Minuten lang - bis alles weich ist - dämpfen. Danach alles pürieren.
½	TL	Pfeffer, schwarz, gemahlen	abschmecken
250	g	Hüttenkäse oder Soja-Joghurt	zusammen mit dem Yogi-Mus servieren