

## Afrikanischer und veganer Kochworkshop für Jugendliche Samstag, 06.05.2023 von 16.00 – 19.30 Uhr



**AFRIKANISCHE & VEGANE KOCHKURSE**

für Jugendliche - Projekt Miteinander Reden

Fr. 05.05.2023 17-20 Uhr  
12 bis 15 Jahre

Sa. 06.05.2023 16-19.30 Uhr  
16 bis 20 Jahre

**Vorspeise**

**Yucca (gebratene Maniok) mit Avocado Salat**

Zutaten:  
Manioc, Avocado, rote Zwiebeln, Tomaten, Pfeffer, Salz und Öl

**Hauptgang**

**Erdnussuppe**

**Gegrillte Süßkartoffeln**

Zutaten: Erdnusspaste, rote und weiße Zwiebeln, frische Tomaten, frischer Ingwer und Knoblauch, Olivenöl, Salz nach Geschmack, Frühlingszwiebeln, frischer Sellerie

**Nachspeise**

**Poff-Poff**

Zutaten: Weizenmehl Typ 405, Hefe, Zucker, Rapsöl, Honig, Mango

**Vorspeise**

**Njangsang Peppersoup**

Zutaten:  
Njangsang, Ingwer, frische Tomaten, frische Karotten

**Hauptgang**

**Coconut Jollofrice**

Zutaten: Reis, Kokosmilch, frische Tomaten, Karotten, frische Kräuter, grüne Bohnen, Erbsen

**Nachspeise**

**Acra banana**

Zutaten: Bananenreste, Maismehl, Mehl, Hefe, Salz brauner Zucker, Frittier-Öl, Honig oder Syrup

**Jetzt anmelden!**  
auf [www.kvhsgg.de](http://www.kvhsgg.de) Stichwort "miteinander reden"

Veranstaltungsort: FroGoodies Küche,  
Mainzer Str. 21, 64572 Büttelborn

