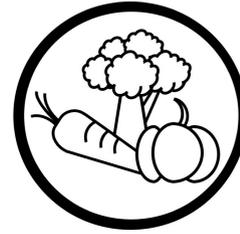


# Spargel-Terrine



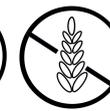
4 Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten



Vegi



Gluten  
frei



\*Laktose  
frei



So schmeckt  
Frühling

150g grüne oder weisse Spargel

Die Spargel rüsten und weich garen. Die Spitzen für Deko separieren.

2 Eier  
1dl Hafermilch  
Salz und Pfeffer

Eier mit der Hafermilch verrühren. Die garen Spargeln dazugeben. Alles gründlich mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in eine Terrinen Form oder in Silikon-Formen abfüllen und im Ofen bei 120° ca. 20 Minuten stocken.

Salat  
Sprossen  
Rohschinken

Kalt oder lauwarm geniessen mit Sprossen oder Salat. Die Spargelspitzen dazu servieren und wer mag kann auch noch ein bisschen Rohschinken dazu legen. Passt auch sehr gut auf einen Brunch-Tisch

