

Karottengemüse mit Maiskolben

- ☀ Möhren
- ☀ Maiskolben
- ☀ 1 Packung Béchamel Sauce
- ☀ Salz und Pfeffer

*Möhren schälen und in Gitter schneiden.
Im Schnellkochtopf voregaren*

Die Maiskolben in der Mikrowelle voregaren

*Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit
Salz und Pfeffer würzen und die Béchamel-
Sauce darüber gießen.*

*Die Maiskolben darauf legen darauf etwas
flüssige Pflanzencreme gießen.*

*Das Ganze dann noch mal kurz in den
Backofen.*

