

KAPSTADT VEGI SPARERIBS



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 90 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.90

Nährwert pro Rezept

58 Kcal, 1 g Fett, 14 g KH

Zutaten

220 g Sellerie, ganz

(Statt Spareribs)

3 g RedLine South Africa BBQ

5 g Honig

20 g Helles Bier

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren
15 - 120 Min. ziehen lassen,
bei 160° im Ofen ca 90 Min. garen.

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen