

LASAGNE VEGANE PROTEICHE FATTE CON LE CREPES ,RAGÙ DI SOIA E BESCIAPELLA DI CECI

- CREPES AL THE MATCHA , FARINA DI LUPINI ,FARINA DI CECI E PROTEINE DELLA SOIA



LASAGNE VEGANE PROTEICHE FATTE CON LE
CREPES ,RAGÙ DI SOIA E BESCIAPELLA DI CECI



Viaggi&AssaggiFelici





Viaggi&AssaggiFelici



ViaggiassaggiFelici.blog
Viaggiando con amore



**LASAGNE VEGANE PROTEICHE FATTE CON LE
CREPES ,RAG DI SOIA E BESCAMELLA DI CECI**



□Ragazzuoli A quanti di voi è successo di avanzare delle sfoglie per lasagna o crepes come nel mio caso e del ragù? E ci si chiede , e mo che ci faccio ? □Aggiungo tutte le sfoglie ma poi la lasagna diventa un palazzo di 30 piani? □Aggiungo tutto il ragù ma poi mi diventa più uno spezzatino□?

□Beh L'idea di questo piatto è nata proprio dalla volontà di svuotare il mio freezer e ..naturalmente riempirlo di tante nuove altre pietanze□□□Facendo fuori tutto quello che infilo nel mio freezer come un criceto □□...eh si a casa mia non si butta via niente ...tanto nelle mie nottate escogito sempre una nuova ricetta per dare vita anche agli avanzi □□□□

L'idea di questo piatto è nata dalla volontà di svuotare il mio freezer e ..naturalmente riempirlo di tante nuove altre pietanze □□□

Infatti in freezer avevo gli ingredienti che mi erano rimasti dalle mie ultime Lasagne:

□CREPES GLUTEN FREE CON THE MATCHA, FARINA DI SEMI DI LUPINI

, FARINA DI CECI E PROTEINE DELLA SOIA che avevo fatto per le mie ultime lasagne (in fondo all'articolo la ricetta)

☐Ragù VARI di soia che avevo conservato nei vasetti di vetro (in fondo all'articolo le ricette)

Ho rifatto :

☐qualche altra crepes , perché quelle che avevo in freezer erano poche

☐una buona e veloce besciamella di farina di ceci (in fondo all'articolo la ricetta) con latte di riso ...

et voilà ECCO LE MIE LASAGNE DI RICICLO ☐☐☐

Potete seguire le 3 ricette delle quali appunto vi ho già parlato ,e che trovate in fondo all'articolo sia nel gruppo che nel blog ,se volete riprodurre queste MERAVIGLIOSE LASAGNE ..☐

Per qualsiasi consiglio sui vari procedimenti non esitate a contattarmi ☐

" LATTE DI SOIA "

Rotolo di frittata omelette veg di farina di ceci ripieno di formaggio spalmabile e peperoni arrostiti accompagnato da cavolfiore gratinato con besciamella con farina di ceci

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/09/19/rotolo-di-frittata-omelette-veg-di-farina-di-ceci-ripieno-di-formaggio->

spalmabile-e-peperoni-arrostiti-accompagnato-da-cavolfiore-gratinato-con-besciamella-con-farina-di-ceci/

[LASAGNE VEGAN E GLUTEN FREE CON CREPES AL THE MATCHA , FARINA DI LUPINI , CECI E PROTEINE DELLA SOIA CON RAGU' VEGANO DI SOIA E BESCIAMELLA DI MANDORLA](#)

[LASAGNE VEGAN GLUTEN FREE ALLA FARINA DI CECI CON RAGU' VEGANO DI SOIA](#)

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!