

Basics: Béchamelsauce (glutenfrei) - alle BG

Eine tolle Grundlage für alle Soßen in denen üblicherweise Sahne oder Milch zum Einsatz kommt!

Zutaten:

- 250 ml [Mandelmilch](#)
- 1 Eßl. [Gemüsewürze](#)
- 2 Eßl. [Ghee](#) (für BG 0 und B geht alternativ auch Butter)
- 2 Eßl. Reismehl (für alle die auf Gluten nicht reagieren geht alternativ 1 Eßl. Dinkelmehl)
- Gewürze

Zubereitung:

Ghee in einem Topf schmelzen. Reismehl einrühren und bei milder Hitze andünsten (Mehlschwitze). [Gemüsewürze](#) in der Mandelmilch gut verrühren. Flüssigkeit bei ständigem rühren nach und nach dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf kann jetzt noch abgeschmeckt werden, z. B. mit [falschem Pfeffer](#), Cayennepfeffer, Chiliflocken, Muskatnuss, Koriander etc. ja nach Blutgruppe. Wer die Soße ganz fein haben möchte, kann alles durch ein feines Sieb passieren.

Dies ist ein Basisrezept das individuell abgeändert werden kann z. B. zum Überbacken, feine Cremesoßen oder auch einfach nur zum Verfeinern.

