

# **Roh, vegan, gluten-& lektinfreie Rezepte**

**Post by "Champignon" of Dec 27th 2019, 11:38 pm**

Habe in einem Rohkost Rezept gelesen, dass man Hefeflocken als Parmesan, auch mit gemahlene Walnüssen ersetzen kann. Bestimmt nicht dieselbe Würze, aber eine Alternative.