

Cashew Creme



Zutaten

Cashewkerne

Zitronensaft

Wasser

1 Portion

25 g

1 Spritzer

12,5 ml

8 Portionen

200 g

1 TL

100 ml

Zum Würzen



Pfeffer



Salz

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien
154 kcal

Eiweiß
4,0 g

Kohlenhydrate
6,3 g

Fett
12,1 g

Zubereitung

1. Die Cashewkerne für mindestens 4 Stunden bzw. am besten über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Das Einweichwasser anschließend abschütten.
2. Die Cashewkerne mit dem Zitronensaft und Wasser in ein hohes Gefäß geben und kräftig durchpürieren, bis eine glatte homogene Masse entstanden ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.
4. Die Cashew Creme auf einer Scheibe Vollkornbrot genießen.
5. Nach Belieben kann dieses Grundrezept mit Kräutern eurer Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Frühlingszwiebel) oder Gewürzen verfeinert werden.