

natürlich  gesund

Cashew-Frischkäse

einfach, Arbeitszeit 5 Min., Gesamtzeit 8:05 Std.

Zutaten:

- 100 g Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)
- 70 g Wasser
- 15 g Kokosfett, geschmacksneutral
- 10 g Zitronensaft
- 1/2 Tl Salz
- 2 El frische Kräuter, gemischt (ich habe Bärlauch, Basilikum und Dill verwendet)



natürlich  gesund

Zubereitung:

- *Cashewnüsse gut abspülen*
- *zusammen mit Wasser, Zitronensaft und Salz cremig mixen*
- *Kokosfett dazugeben, nochmals mixen*
- *ev. mit Salz und Zitronensaft abschmecken*
- *Kräuter unterheben und mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.*

Laß es Dir schmecken!



natürlich  gesund

Tipps:

- Du kannst den Cashew-Frischkäse aufs Brot schmieren und z. B. mit Sprossen garniert genießen.
- Er schmeckt aber auch gut im Kartoffelbrei oder in einer Gemüsepfanne.
- Mit etwas Wasser verdünnt, schmeckt er auch lecker als Salatdressing.
- Nehme ihn als Frischkäsesoße zu Nudeln und ein paar Cherrytomaten dazu.

Probiere aus, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt 😊

