



Veganer Frischkäse

Zutaten:

250	g	Cashewkerne, eingeweicht
1	Z _e he	Knoblauch, geschält
3	EL	Zitronensaft
2	EL	Apfelessig
1	EL	Kokosöl
2	EL	Hefeflocken
1	TL	Salz
2	Pr	Pfeffer
1	Handvoll	Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse)

Herstellung:

1. Cashewkerne über Nacht (min. acht Stunden) in kaltem Wasser einweichen.
2. Wasser der Cashewkerne abgießen, Kerne mit Knoblauch, Zitronensaft, Apfelessig, Kokosöl, Hefeflocken, Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren bis die Zutaten eine cremige Frischkäse-Konsistenz hat.
3. Die frischen Kräuter fein hacken sie fein und unter den Frischkäse mischen.

Guten Appetit!

