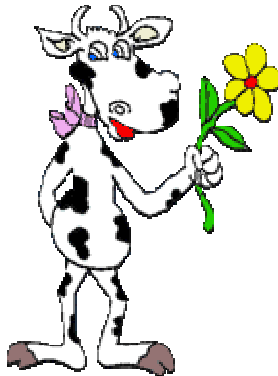


MOZZARELLA ohne Kuh



Vorbereitungszeit: ca. 5 min – Weichzeit Nüsse 12 Std. - Ruhezeit 12 Stunden

Cashewnüsse bestehen zu 20% aus Eiweiß, sind reich an Magnesium, Kalium und Phosphor, und enthalten die Aminosäure L-Tryptophan. Flohsamen regulieren die Verdauung und fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien. Vitamin C aus der Zitrone ist ein All-Round-Stoffwechselbooster.

100 g Cashew Nüsse

12 Stunden in Wasser einweichen, damit die stoffwechselaktiven Verdauungsenzyme entstehen und die Nüsse einfacher zu pürieren sind.

2 gestr. EL gemahlene Flohsamen

400 ml Quellwasser

1 EL Zitronensaft

1 TL Steinsalz

mit dem Schneebesen in
einrühren, ca. 2 Std gelieren lassen.

Die Zutaten bis hier sind unabdingbar, für den Geschmack kann mit Gewürzmischungen, Kräutersalzen (dann den TL Salz weglassen) experimentiert werden.

Nach Ablauf der 12 Stunden Einweichzeit die Cashewnüsse abtropfen lassen, zusammen mit dem Flohsamen-Gel, Salz und Zitronensaft im Blender oder mit dem Pürierstab zu einer zähen Masse verarbeiten. Das geht ziemlich schnell, man muss im Blender ab und zu die Masse nach unten drücken, damit alles fein wird. Ggf. etwas Wasser hinzugeben.

Tipp statt Schnibbeln: Von IGLO gibt es eine köstliche Mischung gefrostete italienische Kräuter. Per Hand zum Schluss die Hälfte davon unterrühren.

Die Masse in eine Schüssel oder Kaffeetassen zur Portionierung füllen, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Mit Tomaten, Pesto oder Balsamicosauce servieren. Haltbarkeit ca. 3 Tage im Kühlschrank. Wenn er nicht vorher vernascht wird. 😊

Guten Appetit! 😊