

Vegane Cashew-Creme selber machen – gesund und lecker



Diese vegane Cashew-Creme ist in nur 10 Minuten zubereitet und kann sehr vielfältig eingesetzt werden. Ob an der Salatsauce, einer hellen Sauce zu Pilzen oder Spargel, als cremiges Verdickungsmittel in einem Brotaufstrich oder aber auch als süße Vanillecreme für einen Tortenboden. In der Cashew-Creme bewahren die Cashewkerne alle ihre Nährstoffe und schmecken ausgezeichnet.

Zutaten für circa 400 g Cashew-Creme

250 ml	Wasser
140 g	Cashewkerne, ungeröstet und ungesalzen
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
2 TL	Flohsamen-Schalenpulver

Zubereitung Cashew-Creme

1. Für die Cashew-Creme zuerst 250 ml Wasser zusammen mit 140 g Cashewkerne in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. **TIPP:** Vorher die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen und dann das Wasser wegschütten.
2. Dann ein EL Zitronensaft und zwei TL Flohsamen-Schalenpulver dazugeben und auf höchster Stufe nochmals circa 2 Minuten zu einer feinen Creme pürieren. Und schon fertig.



TIPPS:

- In einem gut verschließbaren Glas kann die Cashew-Creme **im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt** werden.
- Des Weiteren könnt Ihr die **Creme** zum Beispiel mit Stevia oder Zucker süßen oder mit Kakao, Zimt, Pfeffer, Salz oder aromatischen Kräutern **verfeinern**.
- Wenn Ihr eher eine **dünnere Creme** haben möchtet, könnt Ihr einfach insgesamt 300-350 ml Wasser verwenden. Die Creme dickt jedoch immer noch etwas nach.

Möglichkeit für die Verwendung der veganen Cashew-Creme

Füllung für Kuchen

Cashew-Creme ist eine perfekte Füllung für Kuchen, allerdings solltet Ihr in diesem Fall kein Wasser dazu geben, damit sie möglichst zähflüssig ist. Bereitet einen Kuchenboden zu und bestreicht ihn dann mit der Cashew-Creme. Abschließend könnt Ihr den Kuchen mit Obst oder Trockenfrüchten verzieren.

Eis aus Cashew-Creme

Für dieses Rezept müsst Ihr bereits im Voraus eine Banane schneiden und einfrieren. Danach püriert Ihr die Banane zusammen mit zwei Esslöffeln Cashew-Creme. Ihr könnt dann Euer selbstgemachtes Eis nach Wunsch süßen und z.B. mit Kokosflocken, Schokotropfen oder tiefgekühltes, geschnittenes Obst verfeinern. Dieses Eis ist vegan und schmeckt sehr lecker!

Veganer Käse aus Cashew-Creme

Wenn Ihr veganen Käse selber machen möchtet, gebt Ihr einfach Salz und nach Belieben weitere Gewürze zur Cashew-Creme. Danach erhitzt Ihr die Creme bei niedriger Temperatur und gebt einen Esslöffel Maismehl oder ein anderes Verdickungsmittel dazu. So erhaltet Ihr eine ausgezeichnete Textur.

Wie Ihr seht, ist es sehr einfach, Cashew-Creme herzustellen und danach weiterzuverarbeiten. Ihr könnt die Cashew-Creme natürlich auch ohne weitere Zutaten ganz pur als Brotaufstrich oder auf Keksen verwenden. Ihr solltet jedoch unbedingt mal das Eis und die anderen leckeren Nachspeisen ausprobieren: es lohnt sich.