

CASHEWMUS (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
60 g gemahlene Cashewkerne
½ orange Paprikaschote, fein gewürfelt
250 ml Wasser
1 EL Reismehl
1 TL Agar-Agar
2 EL Hefeflocken
2 EL Albaöl
Salz, Chili, Pfeffer
1 TL Zitronensaft

Zubereitung
Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. In einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.
Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft abschmecken.
In ein Schraubglas füllen, erkalten lassen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp
Reismehl können Sie ganz einfach selber machen, indem Sie Milchreis in einer Kaffeemühle fein zermahlen.

Nährwertinformation pro Portion:
170 kcal | 6 g Fett | 13 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®