

Ricotta auf Macadamia-Basis – rohköstlich

Zutaten für 2 Portionen

Für den veganen Ricotta

- 150 g Macadamianüsse – in reichlich Wasser über Nacht einweichen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 140 ml Wasser
- 2 TL Mandelmus
- 2 TL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 TL Edelhefeflocken
- 1 TL Bio-Zitronensaft und $\frac{1}{4}$ TL -abrieb
- $\frac{1}{2}$ TL Xylitol
- 1 Prise Muskat
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 12 Stunden

Für die Ricotta die Macadamianüsse am nächsten Tag über einem Sieb abgiessen und das Wasser auffangen (kann zum Blumengiessen verwendet werden). Die Nüsse kurz abspülen und mit 140 ml frischem Wasser in einem leistungsstarken Mixer zu einer kernigen Masse pürieren.

Anschliessend mit Folie abdecken und über Nacht in der Küche stehen lassen. In dieser Zeit fermentiert die Macadamia-Masse. Der am Folgetag entstandene leicht säuerliche Geruch ist auf den Fermentationsprozess zurückzuführen!

Alle restlichen Zutaten zur Macadamia-Masse geben, gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der vegane Ricotta hält sich im Kühlschrank ca. 5 Tage.

Tipp: Den Ricotta können Sie zusätzlich auch mit Kräutern wie Salbei, Petersilie und Oregano oder anderen Gewürzen abschmecken und auf Brot, in einem Sandwich oder zu warmen Gerichten geniessen. Hier sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 591 kcal, Kohlenhydrate: 1 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 63 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/macadamia-ricotta.html>