

Veganer Frischkäse

Zutaten für 4 Portionen

Für den veganen Frischkäse

- 250 g Cashewkerne - 4 Std. (oder über Nacht) in Wasser einweichen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Sojadrink
- 4 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 5 EL Bio-Margarine, vegan
- 2 TL Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 3 Minuten

Für den veganen Frischkäse alle Zutaten, bis auf Salz und Pfeffer, in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Du kannst diesen leichten, veganen Frischkäse zusätzlich mit Joghurt, Kräutern und Knoblauch verfeinern.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 402 kcal, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 28 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-veganer-frischkaese.html>