

Cashewmus

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 1 Glas

250 g Cashewkerne

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Nussmus ist einfach ein echter **Alleskönner** und vor allem in der **veganen Küche** nicht mehr wegzudenken. Was mir persönlich besonders gut daran gefällt? Dass ich mir aus so gut wie jeder Nuss eine leckere Creme zaubern kann. Als ausgesprochen **vielseitig** hat sich dabei **Cashewmus** in meiner alltäglichen Kochroutine erwiesen. Es schmeckt pur, auf einer schönen Scheibe Brot, in süßen Desserts oder sogar zu herzhaften Gerichten wie Currys oder veganen Mac and Cheese. Super gesund ist es auch - Volltreffer! Cashews enthalten nämlich nicht nur wertvolles **pflanzliches Protein** und **gesunde Fette**, sondern auch wichtige Mineralien wie **Magnesium**, **Eisen**, **Kalium** und **B-Vitamine**. Und jetzt kommt das Beste: Alles, was du für Cashewmus benötigst, sind Cashewkerne und einen leistungsstarken Mixer.

- 1 -

Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Cashewkerne auf ein Backblech geben und 10-15 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.

- 3 -

Cashewkerne in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe mahlen bis eine feste, cremige Konsistenz entsteht.

- 4 -

Ist das Cashewmus zu dick, etwas Öl hinzugeben.