

Vegane Mac and Cheese

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



oder Milch, dafür wunderbar cremig und schnell gemacht!

- 1 -

Makkaroni nach Packungsanweisung al dente kochen. Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln würfeln. Wasser zum Kochen bringen und Gemüse bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten lang köcheln, bis die Würfel weich genug für den Hochleistungsmixer sind.

- 2 -

Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser entfernen und in den Hochleistungsmixer geben. 180 ml des Wassers hinzugeben und mit den übrigen Zutaten zu einer glatten Masse mixen.

- 3 -

Soße mit den Gewürzen abschmecken, über die gekochten Nudeln geben und sofort servieren.

Zutaten für 2 Portionen

250 g Makkaroni
225 g Kartoffeln
55 g Möhren
50 g Zwiebeln
75 g Cashewkerne
60 ml Kokosmilch
2 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Prise(n) Cayenne-Pfeffer
1 Prise(n) Paprika-Gewürz

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Das in Amerika längst schon längst etablierte Comfort-Food Mac and Cheese schwappt auch hierzulande in die heimischen Küchen. Hier stimmt einfach alles, was zu einer kulinarischen Umarmung dazugehört: zarter Schmelz und eine große Portion Nudeln, die die cremige Soße so richtig schön aufsaugen. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Pustekuchen, es wird sogar noch besser: Wir zaubern vegane Mac and Cheese! Ganz ohne Käse, Sahne