

Fermentierter Cashewstreichkäse



ZUBEREITUNG

Weichen Sie die Cashewkerne für mindestens 4 Stunden oder über Nacht ein. Sterilisieren Sie ein Glasgefäss mit Fassungsvermögen von 200 ml.

Im Anschluss lassen Sie die Cashewkerne gut abtropfen und pürieren Sie die Kerne, mit dem Inhalt der probiotischen Kapseln mit 100 ml Wasser zu einer cremigen Masse.

Geben Sie die Cashewmasse in das Glas und decken Sie das Gefäss mit einem sauberen Tuch ab. Befestigen Sie das Tuch mit einem Gummi. Lassen Sie die Cashewcreme für 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen. Nach 24 Stunden geben Sie die Gewürze hinzu und vermengen alles gut miteinander.

Hinweis:

Der Frischkäse hält sich luftdicht verschlossen bis zu 7 Tagen im Kühlschrank.

ZUTATEN

für ca. 200 g

160 g Cashewkerne

2 Kapseln Probiotische Kulturen (bei Bedarf vegan)

100 ml Wasser (plus Wasser zum Einweichen)

¼ - ½ TL Salz

2 EL fein geschnittener Schnittlauch

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 TL fein geraspelte Zitronenschale

Arbeitszeit:

20 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
