CASHEW-PISTAZIEN-AUFSTRICH SELBER MACHEN | SWEETFAMILY | SWEETFAMILY

CASHEW-PISTAZIEN-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 300 g | 15 Min.

Zubereitung

142	3	9	10
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion (ca. 25 g) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Aufstrich pürieren:

Cashewkerne und Pistazien in einem leistungsfähigen Blitzhacker oder Smoothiemaker fein mahlen. Bio-Zucker und 2 EL Öl zufügen und langsam zu einer cremigen Paste pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Öl zufügen.

2. Cashew-Pistazien-Aufstrich abfüllen:

Aufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Er schmeckt lecker in Kombination mit frischen Früchten auf dem Brötchen, z.B. Pfirsiche oder Nektarinen.

Tipps:

Wenn dein Blitzhacker schon etwas älter ist, lege beim Pürieren zwischendurch eine oder mehrere Pausen ein, damit er nicht überhitzt.

Aus 1 EL Aufstrich und 150 ml gekühlter Pflanzenmilch wird im Mixer ein schaumig-leckerer veganer Milchshake.

CASHEW-PISTAZIEN-AUFSTRICH SELBER MACHEN | SWEETFAMILY | SWEETFAMILY

Zutaten

150 g	Cashewkerne
60 g	grüne Pistazienkerne
60 g	SweetFamily Bio-Zucker
3 EL	Rapsöl