

REZEPT FÜR CASHEWCREME MIT KARDAMOM



CASHEWCREME MIT KARDAMOM

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 300 g | 20 Min. | plus Zeit zum Abkühlen

Zutaten

- 250 g Cashewkerne
- 2-3 Kardamomkapseln
- 60 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1 Prise Meersalz
- ca. 2 EL Sonnenblumenöl



4315

ZUBEREITUNG

168

Kcal

4

Gramm

11

Gramm

11

Gramm

pro Portion (25 g)

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden leicht anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

2. Kardamomsamen aus 2 Kapseln lösen und im Mörser fein zerstoßen. Mit Cashewkernen, Bio-Zucker, Salz und 2 EL Öl in einen leistungsfähigen Blitzhacker oder Smoothiemaker geben. Alles nach und nach langsam zu einer cremigen Paste pürieren, dabei nach Bedarf etwas mehr Öl zufügen. Bei älteren Geräten zwischendurch mehrmals Pausen einlegen, damit sie nicht überhitzen.

3. Wenn die Creme die gewünschte Konsistenz erreicht hat, nach Belieben mit mehr zerstoßenem Kardamom abschmecken. Creme in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Die Creme ist gekühlt einige Wochen haltbar.

Tipps:

Die Creme schmeckt als Brotaufstrich, als Topping für Joghurt, Müsli, Porridge und Pancakes, zu Waffeln oder als Teigzutat in Kuchen und Keksen.

Nach dem gleichen Prinzip können auch andere Nüsse zu Cremes verarbeitet werden, z.B. Pistazien, Haselnüsse oder Mandeln.

Verwendet entweder ein geschmacksneutrales Öl wie Sonnenblume oder Raps oder ein feinnussiges wie Walnuss- oder Pistazienöl.