

Rezept

Cashew-Kokos-Joghurt

Ein Rezept von Cashew-Kokos-Joghurt, am 26.04.2024

Zutaten

70 g Cashewkerne	100 g Kokosmilch
1 EL Agavendicksaft	2 EL Dinkel-Hafer-Schmelzflocken
1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)	1 Pck. Joghurtferment (aus dem Bioladen)
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser (à 150 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mindestens 4 Std. quellen lassen. Dann abgießen.

2. Cashews, Kokosmilch, Agavendicksaft, Schmelzflocken und 300 ml Wasser im Mixer sehr fein und cremig pürieren. Den Backofen auf 50° vorheizen.

3. Die Cashewmilch in einem Topf auf 90° erhitzen und 5 Min. auf dieser Temperatur halten. Die Temperatur mit einem Küchenthermometer überprüfen.

4. Die Mischung auf ca. 40° abkühlen lassen. Limettensaft, Joghurtferment und 1 Prise Salz einrühren und den Joghurt ansatz in die Gläser füllen.

5. Den Backofen ausschalten. Den Joghurt auf ein Backblech stellen und im Ofen (Mitte) in ca. 12 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.

6. Am nächsten Tag die Gläser verschließen und den Joghurt im Kühlschrank abkühlen lassen. Innerhalb von 2 Tagen verzehren.