

## Rezept

# Cashew-Parmesan

Ein Rezept von Cashew-Parmesan, am 15.12.2025

## Zutaten

**100 g** Cashewkerne

**2 EL** Hefeflocken

**½ TL** Zwiebelpulver (nach Belieben)

**1 TL** grobes Salz

**½ TL** Knoblauchpulver (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 120 g (10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 65 kcal, 4 g F, 3 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und ca. 5 Sek. mixen. Der Cashew-Parmesan bleibt so leicht stückig und knusprig. Wer es feiner möchte, mixt bis zu 10 Sek.. Nach Belieben noch Knoblauch- und Zwiebelpulver untermischen.
2. Den Parmesan in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Am besten innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen.