

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.