Rezept

Cashew-Parmesan

Ein Rezept von Cashew-Parmesan, am 12.10.2024

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.