

Rezept

Cashew-Vanille-Aufstrich

Ein Rezept von Cashew-Vanille-Aufstrich, am 28.04.2024

Zutaten

200 g Cashewkerne

2 EL Kokosöl

100 g Soft-Datteln (entsteint)

½ TL gemahlene Bourbon-Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas (300 ml; ergibt 12 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 9 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Cashewkerne, Datteln, Kokosöl und Vanille in einen Hochleistungsmixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Aufstrich entsteht. Dazu die Zutaten am besten mehrmals hintereinander für 2 Min. mixen, dann die Masse im Mixtopf nach unten streichen und nochmals mixen.
-
2. Den Aufstrich in ein sehr sauberes Schraubglas füllen und bis zu 4 Wochen aufbewahren.