

Rezept

Fermentierte Cashew-Hafer-Creme

Ein Rezept von Fermentierte Cashew-Hafer-Creme, am 18.12.2025

Zutaten

200 g	Cashewkerne	60 g	Haferflocken
300 ml	Wasserkefir, Brottrunk oder frischer Sauerkrautsaft	1 EL	Zitronensaft (nach Belieben)

Außerdem

Schraubglas (1 l)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 550 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 16 g F, 8 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Cashewkerne und Haferflocken mit kaltem Wasser bedecken und mind. 3 Std., besser über Nacht, einweichen.
2. Das Schraubglas mit heißem Wasser ausspülen und trocknen lassen. Cashewkerne und Haferflocken abgießen, das Einweichwasser wegschütten und mit kaltem Wasser abspülen. Mit dem Wasserkefir, Brottrunk oder der Flüssigkeit von Frischsauerkraut sowie dem Zitronensaft nach Belieben sehr fein pürieren.
3. Die Creme in ein Schraubglas füllen, den Deckel des Glases nur auflegen, nicht verschließen. Die Creme 6-8 Std. bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sie kleine Blasen bekommen hat.
4. Nach Ende des Fermentationsvorgangs den Deckel zuschrauben und das Glas im Kühlschrank lagern oder die Masse portionsweise tiefkühlen. Im Kühlschrank hält sich die Creme 2 Wochen, im Tiefkühlfach 2-3 Monate.