Rezept

Selbst gemachter Cashewdrink

Ein Rezept von Selbst gemachter Cashewdrink, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Cashewkerne

Außerdem:

Nussmilchbeutel (aus Reformhaus oder Bio-Laden)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 7 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Cashewkerne in eine Schüssel geben und vollständig mit Wasser bedecken. Dann ca. 12 Std., am besten über Nacht, einweichen.

2. Am nächsten Morgen die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Anschließend mit 500 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe ca. 3 Min. mixen.

3. Den Cashewdrink durch einen speziellen Nussmilchbeutel gießen, um die Rückstände der Cashewkerne herauszufiltern. (Alternativ durch ein mit einem sauberen Baumwolltuch ausgelegtes Sieb gießen.) Gekühlt ist der Drink ca. 2 Tage haltbar.