Rezept

Vegane Rote-Bete-Creme mit Kreuzkümmel

Ein Rezept von Vegane Rote-Bete-Creme mit Kreuzkümmel, am 04.06.2025

Zutaten

100 g	Cashewkerne
1	Bio-Zitrone
1 TL	Zucker
1 TL	Johannisbrotkernmehl (nach Belieben)
250 g	gegarte Rote Bete (Folienpackung)
2 TL	Kreuzkümmelsamen
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (400 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Cashewkerne mindestens 8 Std. in Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag die Cashews abgießen und abtropfen lassen. Die Rote Bete grob würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften.

3. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Creme mit Salz abschmecken. Nach Belieben zum Binden das Johannisbrotkernmehl einrühren. Den Aufstrich vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.