

Rezept

Veganer Walnuss-Dattel-Frischkäse

Ein Rezept von Veganer Walnuss-Dattel-Frischkäse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Walnusskerne	1 EL Zitronensaft
Salz	1 EL schwarze Pfefferkörner
1 TL Hefeflocken	1 TL gemahlener Bockshornklee
10 getrocknete Datteln (ohne Stein)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 270 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 255 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 4 Tage

Zubereitung

1. Walnüsse in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.

2. Die Walnüsse in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Anschließend mit Zitronensaft, 3-4 EL Wasser, 1 Prise Salz, den Pfefferkörnern, den Hefeflocken und dem Bockshornklee in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.

3. Die Datteln grob zerkleinern, zur Nussmasse geben und alles noch einmal fein pürieren. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine kleine Schüssel füllen.