



VEGANER SCHMAND - MANDEL- CASHEW-SCHMAND

(vegane Basics)

Die vegane Alternative zu Schmand und saurer Sahne

Rezept für: ca. 300g veganer Schmand

Zubereitungszeit: 5 Minuten (ohne Einweichzeit)

Zutaten

80g blanchierte Mandeln

80g Cashewkerne

140g Wasser

Saft und Abrieb von einer 1 Zitrone

1 EL Apfelessig

1 TL Salz

2 TL Hefeflocken

Anleitung

1. Die Mandeln und Cashewkerne über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Anschließend abgießen und mit allen anderen Zutaten in einem High Speed Blender sehr fein mixen.

TIP

- Ihr solltet die Masse mindestens drei Minuten mixen, um eine schöne cremige Konsistenz zu erhalten.
- Wer den Mandelgeschmack nicht mag (kann manchmal etwas an Amaretto erinnern), kann den Anteil der Cashewkerne erhöhen oder die Mandeln komplett weglassen.
- Die Cremigkeit steht und fällt mit der Leistungsfähigkeit Eures Mixers.
- Wer es eilig hat kann die Kerne auch nur kurz eine Stunde in heißem Wasser einweichen.