

Cashew-Topfen/Joghurt

Schwierigkeit: Leicht

Aufwand: Gering

Für: 1 Portion(en)

Zutat

Menge	Name
1	Tasse Cashew-Basis

Zubereitung

Für die Cashew-Basis (Topfen/Joghurt) je nach gewünschter Festigkeit 100 - 250 g Cashews mit > 630 g Wasser (insgesamt) und Joghurt Kultur (Milchsäurebakterien) 12 - 14 Stunden brüten lassen.

-> siehe Videoanleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=GyhfqV73QXw>

Eine kleine Portion für das Impfen für nächste Woche aufheben (ist bis zu ein paar Mal möglich).

Die angegebenen Menge reicht locker für eine Portion pro Tag für eine Woche.

Eine mögliche Mischung:

Ein Fünftel/Sechstel von der Cashew-Basis in ein Glas geben und

30 g Nackthafer (muss ein paar Stunden weichen - am besten über Nacht)

15 g Chiasamen

30 g Himbeeren

30 g Heidelbeeren

etwas Granola

Weitere Angaben

kcal pro 100 g:

200

g Kohlenhydrate pro 100 g:

35

g Fett pro 100 g:
35
g Eiweiß pro 100 g:
19