

VESTESSEN



SCHNITTKEESE

ZUTATEN:

- 200ml Wasser
- 20g Hefeflocken
- 50g gemahlene Cashewkerne
- 5g Agar Agar
- 5g Salz
- 1 Messerspitze Knoblauchgranulat
- 1 Messerspitze Zwiebelgranulat
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 Messerspitze Paprika

ZUBEREITUNG:

- 1) Wasser, gemahlene Cashewkerne und Agar Agar in einen kleinen Topf geben
- 2) Alles mit dem Schneebesen verrühren und unter Rühren zum kochen bringen
- 3) 2:30min unter ständigem Rühren kochen lassen und dann vom Herd nehmen
- 4) Hefeflocken & Gewürze dazugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren
- 5) Die Keesemasse in ein Glasgefäß füllen und im Kühlschrank aushärten lassen

TIPP:

Man kann den Keese auch noch mit Kräutern (z.B. Schnittlauch und Petersilie) verfeinern. Diese werden zusammen mit den Gewürzen am Ende dazugeben!

ACHTUNG!

Damit Agar Agar seine Gelierereigenschaften entfalten kann, muss es mindestens 2 Minuten kochen. Darum ist wichtig, dass man sich genau an die Anleitung hält!

WISSENSWERTES:

Agar Agar ist ein pflanzliches Geliermittel, das aus Meeresalgen gewonnen wird. Da es geschmacksneutral ist, wird es in Japan bereits seit dem 17. Jahrhundert vielseitig eingesetzt. Es liefert nach dem Kochen bereits ab 35°C

NÄHRWERTE PRO 100G:

190 Kalorien, 11g Protein, 7.5g Kohlenhydrate, 12.5g Fett