



CASHEWMILCH

ZUTATEN

100 - 150 g Cashewkerne aus dem Unverpackt-Laden
1 l gefiltertes und abgekochtes Wasser

OPTIONAL

1 EL Süßungsmittel z.B.
2 Agavendicksaft oder
Datteln

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne 4 Stunden oder über Nacht einweichen. (Alternativ können die Nüsse auch sofort verwendet werden. Dann aber vorher in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.)
2. Wenn du die Kerne eingeweicht hast, das Wasser abgießen. Die Kerne zusammen mit einem Liter frischem Wasser in den Mixer geben und für ca. 2-3 Minuten mixen.
3. Die Cashewmilch durch den Nussmilchbeutel oder den Veggiefino filtern. Zurück bleibt der sogenannte Trester, denn du zum backen oder für Cashewfrischkäse weiterverwenden kannst.
4. Den gefilterten Cashewdrink in ein abgekochtes Gefäß füllen, z.B. in eine Flasche mit Bügelverschluss.
5. Der Cashewdrink hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

ZEIT

Vorbereitung: evt. 4-8 Stunden einweichen

Zubereitung: 5-10 Minuten

Koch- oder Backzeit: /

AUFWAND



NACHHALTIGKEIT



ZUBEHÖR

Mixer
Nussmilchbeutel oder
Veggiefino Nussmilchbereiter

