

Frischkäse mit Wildkräutern



Zutaten

- 150 g Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne (eingeweicht)
 - 1 EL Sauerkrautsaft
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ TL Salz
 - Frisch gemahlenen Pfeffer
 - 1-2 TL Hefeflocken
 - 2 TL geschmolzenes Kokosöl
- Wildkräuterlein nach Wahl und Saison (z.B. Löwenzahn, Vogelmiere, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Lindenblätter)

Zutaten

- Kerne in einem Glas mit Wasser über Nacht einweichen.
- Nach der Quellzeit abgießen und unter fließendem Wasser gut spülen.
- Alle Zutaten außer Kokosöl und Kräuter in den Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten.
- Geschmolzenes Kokosöl dazugeben und nochmal gut durchmischen.
- Im letzten Schritt die Kräuter kurz mitmixen oder klein geschnitten unterrühren

„Genuss ist die höchste Form der Wertschätzung“



Astrid Drotleff

Telefon 0160.97017010

mail@astriddrotleff.de

www.astriddrotleff.de