

Gesundheitstreff EULE



Cashewcreme

Zutaten:

150 g Cashewkerne in
120 ml Wasser eine Stunde einweichen
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel würfeln
1 EL Olivenöl
1 EL hellen Balsamicoessig
1 EL Mandelmus
frische Kräuter. Petersilie, Schnittlauch, oder Wildkräuter
Salz, Pfeffer

Garnitur kleine Paprikastreifen, oder Kräuter

Zubereitung:

Einweichwasser abgießen aber auffangen. Cashewkerne pürieren
Andere Zutaten untermischen und eventuell die Konsistenz mit dem
Einweichwasser korrigieren. Kräftig abschmecken. Die Masse sollte
nicht zu dünn sein.

Zucchini, Tomaten oder Gurken in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
und auf einer Platte anrichten. Die Füllung obenauf geben. Mit
Paprikastreifen garnieren. Ein Blickfang auf jedem Buffet.

Die Cashewcreme kann auch als Brotaufstrich genossen werden.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com