

DIY Cashewmus

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Cashewkerne	250 g
Salz	
Vanilleschote	1 St.
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Standmixer, Glas mit Schraubverschluss

1. Die Cashewkerne auf einem Backblech verteilen. Bei 160 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 6–8 Min. rösten, bis sie leicht goldbraun sind und duften (Achtung, Cashewkerne verbrennen schnell!). Abkühlen lassen.

2. Mit einem Messer das Mark der Vanilleschote auskratzen. Die Cashewkerne, Vanillemark und Salz in den Mixer geben und mixen. Der Prozess durchläuft mehrere Phasen:

Phase 1 (1–2 Min.): Die Nüsse werden zu grobem Mehl.

Phase 2 (3–5 Min.): Das Mehl wird zu einer klebrigen Kugel/Paste.

Phase 3 (6–10 Min.): Die Öle werden freigesetzt, und die Paste wird cremig und flüssig. Je nach Konsistenz 1–2 TL Öl hinzugeben.

3. Das Cashewmus in ein sauberes, luftdichtes Glas füllen.

Guten Appetit!

Tipp:

Das Mus eignet sich sowohl als Brotaufstrich als auch zum Kochen und Backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	152 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g