Veganer Aufstrich Cashew-Karotte-Ingwer

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Karotten	4 St.
Ingwer, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Cashewkerne	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Zucker	
Salz	
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten, Zwiebel und Ingwer ca. 3 Min. anbraten. Cashewkerne und Gemüsebrühe zugeben und ca. 15 Min. weich garen.

3. Anschließend alles in ein hohes Gefäß geben. Mit Zucker, Salz und Chili würzen und fein pürieren. Veganen Cashew-Karotte-Ingwer-Aufstrich in saubere Gläser umfüllen und im Kühlschrank lagern oder sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	27 g