



Cashewdrink



REZEPT

Zutaten für 500ml:

500ml Wasser

50g Cashewkerne

Optional: 1 Entsteinte Dattel

Zubereitung:

Cashewkerne mit 500ml Wasser 1–2 Stunden einweichen. Optional die entsteinte Dattel mit einweichen. Anschließend in einen Standmixer füllen und auf hoher Stufe 1–2 Minuten gut durchmischen. Den Drink durch ein feines Sieb bzw. durch einen Nussbeutel abseihen. Die Cashews gut ausdrücken. Den Cashewdrink eine Glasflasche füllen und im Kühlschrank lagern.

Tipp:

Der Cashewdrink ist kühl gelagert 3–5 Tage haltbar. Die Cashewrückstände kann man wunderbar in Aufstrichen, Müsli oder Porridge weiterverwenden.

Spartipp:

In manchen Reformhäusern und Bioläden wird Cashew Bruch angeboten. Diese sind günstiger als die ganzen Cashewkerne und ideal für die Zubereitung von Drinks und Saucen.