



# Vegane Rote Bete-Cashew-Creme

## ZUTATEN 180 G

- **100 g Cashewkerne**
- **100 g frische Rote Bete**
- **10 g gemahlene Mandeln**
- **Wasser + 1 TL Salz zum Einweichen der Cashewkerne**
- **Wasser + ½ TL Salz zum Weichkochen der Rote Bete**
- **Salz**
- **nach Belieben: 1 EL frische oder getrocknete Petersilie**



## ZUBEREITUNG

- 1. Cashewkerne einweichen:** Die Cashewkerne sowie 1 TL Salz in eine Schüssel geben. Wasser im Wasserkocher aufkochen und die Cashewkerne damit vollständig bedecken. Die Kerne für etwa 30 Minuten im Wasser einweichen. Danach die eingeweichten Cashewkerne durch ein Sieb abtropfen lassen und etwa 50 ml des Abtropfwassers auffangen.
- 2. Rote Bete vorbereiten:** Die Blätter und Stängel der Rote Bete entfernen. Darauf achten, dass die Knolle nicht verletzt wird. Tipp: Hier empfiehlt es sich Küchenhandschuhe zu tragen, da die Rote Bete stark abfärbt. Wasser und 1/2 TL Salz in einem Topf erhitzen und die Rote Bete darin in etwa 30 bis 40 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.
- 3. Creme zubereiten:** Cashewkerne in ein Rührgefäß geben und pürieren. Nach Bedarf etwas von dem Abtropfwasser dazugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Rote Bete dazu geben und alles mit dem Pürierstab mixen. Tipp: Auch hier kann nach Bedarf etwas von dem Abtropfwasser der Cashewkerne dazugegeben werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschließend die gemahlene Mandeln hinzugeben und verrühren.
- 4. Abschmecken & abfüllen:** Nach Gusto mit Salz und nach Belieben mit gehackter Petersilie abschmecken. In ein sauberes Schraubglas füllen und in den Kühlschrank stellen.