

APFEL CASHEW CREME

VEGAN



Portionen: für 4 Personen

ZUBEREITUNG

Cashews über Nacht in Wasser einweichen.

Abseihen, gut abwaschen und gemeinsam mit dem Apfel und Zucker zu einem Mus pürieren.

Dieses in Gläser füllen, mit etwas Ahornsirup abdecken und zum Schluß mit den

Amaranthkugeln bestreuen. – Fertig ist die superleckere und auch noch gesunde Nachspeise



ZUTATEN

1 Hand voll Cashewkerne

1 Apfel

2-3 EL Rohrzucker (muss aber nicht sein)

ein bisschen Ahornsirup

4 EL gepoppter Amaranth

Jacqueline Flasch
Im Kräutergarten
Brandstatt 6
4644 Scharnstein

Simsalabim, deine Lavendula

