



Für Genießer: Rohköstliche Cashew-Rezepte

Cashewkerne sind eine gute Mineralstoffquelle. Der hohe Gehalt an Magnesium, Phosphor und Kupfer sowie Thiamin (Vitamin B1) zeichnen die süßen Kerne aus.

Garantiert rohe Cashewkerne sind eine echte Rarität, die Sie bei Keimling Naturkost bekommen. Vor dem Knacken werden herkömmliche Cashewnüsse industriell mit heißem Wasser bedampft oder in bis zu 205 °C heißem Öl gesiedet und danach bei ca. 80 °C getrocknet. Unsere Cashewkerne lässt das „kalt“ – sie werden von Hand einzeln kalt geknackt!

Cashews sind ein leckerer Knabberspaß und eine wichtige Zutat für viele unserer Lieblingsrezepte, die einfach zuzubereiten und unglaublich lecker sind. Probieren Sie sie doch gleich einmal aus!

Obst-Törtchen

Für den Boden (6 Törtchen):

- 200 g Mandelkerne von Keimling Naturkost
- 200 g Keimling® Datteln Deglet Nour Supreme – entsteint von Keimling Naturkost
- 1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
- 1 TL Orangenzesten
- 1 Prise Salz

Geben Sie alle Zutaten in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) und stellen Sie einen gleichmäßigen Teig her. Den Teig in 6 kleine Törtchenformen gleichmäßig verteilen, fest andrücken und vorsichtig aus der Form auf das Dörrgitter stürzen. Anschließend für 6 bis 8 Stunden im Dörrautomaten (z. B. Excalibur®) trocknen.

Für die Füllung:

- 300 g Cashewkerne von Keimling Naturkost
- 200 ml gefiltertes Wasser
- ¼ Vanilleschote
- 2 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost

Alle Zutaten in einen Hochleistungsstandmixer geben und auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse mixen. Die Füllung auf die getrockneten Tortenböden verteilen und nach Herzenslust mit frischen Früchten, wie Erdbeeren, Himbeeren oder Mangos belegen.

Veganer Rohkost-Mozzarella

Zutaten:

80 g Cashewkerne von Keimling Naturkost
200 ml Wasser
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Flohsamenschalen
1 Prise Salz

Die Flohsamenschalen in dem Wasser für 1 bis 2 Stunden aufquellen lassen. Anschließend alle Zutaten in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) geben und zu einer cremigen Masse mixen. Für einige Stunden im Kühlschrank kühlen und vor dem Servieren vorsichtig in Scheiben schneiden.

Orangen-Paprika-Tomatensüppchen

Zutaten:

1 rote Paprika
2 geschälte Orangen
500 g Kirschtomaten
60 g Cashewkerne von Keimling Naturkost
Meersalz und Pfeffer nach Belieben

Die Zutaten in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) geben und auf höchster Stufe eine cremige Suppe herstellen. Tipp: Für eine erwärmte Suppe lassen Sie den Mixer etwas länger laufen oder verwenden Sie das Suppenprogramm des Vitamix Professional Series 750.

Rohkost Tomatenmark

Zutaten:

150 g frische Tomaten
50 g getrocknete Tomaten
von Keimling Naturkost
50 g Cashewkerne von Keimling Naturkost
2 EL Olivenöl
1 EL Oregano
1 EL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
1 EL Zitronensaft
1 kleines Stück Rote Bete

Alle Zutaten in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) geben und bei höchster Geschwindigkeit mit Hilfe des Stopfers pürieren. Mit der Roten Bete kann das Rot der Tomate noch intensiviert werden.

Himbeer-Eis

Zutaten:

1 Banane
300 g gefrorene Himbeeren
3 TL Agavendicksaft von Keimling Naturkost
50 g Cashewkerne von Keimling Naturkost

Die Banane klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsstandmixer (z. B. Vitamix) geben und mixen.

Keimling Naturkost GmbH

Deutschland: Zum Fruchthof 7a, 21614 Buxtehude, Tel. 04161/51 16 0,
Fax 04161/51 16 16, naturkost@keimling.de, www.keimling.de

Österreich: Deggendorferstr. 5, 4030 Linz, Tel. 01/31 91 262,
naturkost@keimling.at, www.keimling.at

Schweiz: Fürstenlandstr. 96, CH-9014 St. Gallen, Tel. 0800 534 654 (Gratisnummer),
naturkost@keimling.ch, www.keimling.ch