

Veganer Parmesan

(1 großes Glas)

Lust auf Käse? Auf Deinen Nudeln oder Deinem Gemüse? Wie wäre es mit "Parmesan"? Nicht mit Milch, sondern vegan, einfach, schnell, köstlich & gesund.

150g Nüsse (z.B. Mandeln, Cashews)

25g Hefeflocken (glutenfrei)

1 TL Salz

$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver

Die Nüsse ein paar Minuten in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Alle Zutaten im Mixer mixen bis die Nüsse fein gemahlen sind. Abschmecken und evtl. nachwürzen. Sollte schon sehr würzig sein.

In einem Glas hält sich der "Parmesan" sehr lange.

Mein Tipp 1: Am besten sind Mandeln, dann ist der "Parmesan" basischer. Oder auch mal 2 Sorten mischen. Oder einen Teil der Nüsse mit Sonnenblumenkernen/Kürbiskernen ersetzen.

Mein Tipp 2:

Der "Parmesan" schmeckt auf sehr gut auf dem Hirsotto-Mangold (bzw. Spinat-Risotto).

