

# CASHEWSCHMAND



## Du brauchst:

- 200 g Cashews
- 300 ml Wasser
- Saft einer Zitrone

## So einfach geht's:

Cashewkerne über Nacht in Wasser einlegen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen und mit dem frischen Wasser 2-3 Minuten mit der Küchenmaschine pürieren.

Den Saft einer Zitrone dazugeben und nochmals verrühren.



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)



Der Pflanzenschmand ist etwa eine Woche im Kühlschrank haltbar. Mit der Zeit fermentiert er und bildet Luftbläschen. Am besten zwischendurch immer mal wieder alles gut verrühren.



- ✓ Wichtig ist, darauf zu achten, dass man Bio- und möglichst Fairtrade gehandelte Cashews verwendet.
- ✓ Cashews enthalten große Mengen an Zink zur Immunstärkung und Tryptophan, welches im Gehirn zu Serotonin, dem „Glückshormon“ umgebaut wird. Serotonin sorgt für Gelassenheit, Zufriedenheit, innere Ruhe, Souveränität und Abstand zu den Problemen des Alltags.
- ✓ Der Fettgehalt von Cashews ist mit etwa 42 Prozent verglichen mit Nüssen eher niedrig. Sie bestehen außerdem zu fast 20 Prozent aus Eiweiß.
- ✓ **Vitamine** der B-Gruppe sind in ihnen enthalten, auch das B-Vitamin **Folsäure**. Des Weiteren kommen die Mineralien **Magnesium**, **Kalium** und **Phosphor** in Cashewnüssen vor. Das ebenfalls enthaltene **Eisen** spielt im menschlichen Körper eine entscheidende Rolle für den Sauerstofftransport.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [krauterpension-am-wald.de](http://krauterpension-am-wald.de)

