

# Veganer Quark - fermentiert und sojafrei

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



## Zutaten für 500 g

- 200 g Cashewbruch\* (alternativ blanchierte Mandeln\*, die sind sogar basisch)
- Wasser zum Einweichen
- 1 TL Probiotikum\*
- 200 ml Wasser (alternativ 200 ml Brottrunk\* und KEIN Probiotikum)
- 1 kleingeschnittene Zwiebel
- 3 TL Zitronensaft

- je 1 TL Natursalz\* und schwarzer Pfeffer\*
- 1 TL Birkenzucker\*
- frische Kräuter (alternativ TK-Kräuter)

## Zubereitung

- Cashewbruch\* über Nacht in Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Cashews nochmal gründlich abspülen.
- Cashewbruch\* mit den 200 ml Wasser (oder Brottrunk\*) in einen Hochleistungsmixer\* geben und so lange pürieren, bis die Masse sehr fein ist.
- Nun das probiotische Pulver\* dazugeben und nochmal kurz durchmischen (entfällt bei Brottrunk\*)
- Die Masse in eine Schale mit Deckel\* füllen und das Ganze zugedeckt für 24 Stunden bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.
- Am nächsten Tag können bereits die restlichen Zutaten dazugegeben werden und fertig ist ein veganer sojafreier Quark.

\*= Werbung