Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Basics / Dips / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan /

Cashewmus

Cashewmus mit Vanille – das wahrscheinlich leckerste Zeug auf Erden! Ich bin ein riesiger Nussmus-Fan. Ich schmier es mir aufs Brot, packe ein Löffel in mein Müsli am Morgen, dippe Apfelspalten darin,… Ich finde immer eine Möglichkeit, ein bisschen Nussmus zu naschen. Bisher waren immer Mandel- und Erdnussmus mein Steckenpferd, aber von nun an zählt auf jeden Fall dieses Cashewmus mit dazu. Der Aufwand der Zubereitung ist minimal – Cashewkerne im Ofen rösten, anschließend alles in den Mixer und warten. Warten ist wahrscheinlich der anstrengendste Teil dieser Prozedur, gerade weil die Cashewkerne wahnsinnig gut anfangen zu duften. Probiert es aus – ihr werdet es lieben!

Zutaten

- 300 gr - Cashewkerne
- 1 - Vanilleschote
- 1 EL - Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Cashewkerne für ca. 20 Minuten im Backofen rösten (160 Grad Umluft).
2. Alle Zutaten in einen Food-Processor oder einen sehr leistungsstarken Standmixer geben und für ca. 10 Minuten mixen. Am Ende sollte die Konsistenz cremig sein und das Mus vom Löffel laufen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia