



# FIT, BUNT UND LECKER



## Cashew-Creme

REICH AN UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN

### ZUTATEN

250 g unbehandelte  
Cashewkerne  
3 Softdatteln  
100 g Naturjoghrt

### ANLEITUNG

Zuerst die Datteln in einem Mixer zerkleinern.  
Anschließend die Cashewkerne hinzufügen und  
zerkleinern, bis eine Creme entsteht. Das kann ein paar  
Minuten dauern. Zum Schluss den Joghurt hinzufügen.

### TIPP:

Je nach gewünschter Konsistenz, mehr oder weniger Joghurt hinzufügen.  
Joghurtalternativen eignen sich gleichermaßen.  
Lässt man die Cashewkerne über Nacht einweichen,  
wird das Ergebnis noch cremiger.



Region Hannover