



Obazda vegan selber machen

Zeit gesamt
8h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	250 g
Reiswaffeln, natur	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Schnittlauch, frisch	15 g
Paprika, edelsüß	3 EL
Sojasauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskernöl	2 EL
Knäckebrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt ca. 8 Std. einlegen. Reiswaffeln mit Wasser anfeuchten und grob zerpfücken. Knoblauch schälen und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
2. Cashewkerne abgießen und in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Paprikapulver, Reiswaffeln und 25 ml Wasser zugeben und mit einem Pürierstab cremig pürieren.
3. Obazda mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Schnittlauch kräftig abschmecken und in eine Schüssel geben. Obazda mit Kürbiskernöl beträufeln und zusammen mit Knäckebrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	871 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	26 g
Fette	39 g