



Veganer Aufstrich Cashew-Karotte-Ingwer

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|-----------------|--------|
| Karotten | 4 St. |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Cashewkerne | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 200 ml |
| Zucker | |
| Salz | |
| Chili, gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten, Zwiebel und Ingwer ca. 3 Min. anbraten. Cashewkerne und Gemüsebrühe zugeben und ca. 15 Min. weich garen.
3. Anschließend alles in ein hohes Gefäß geben. Mit Zucker, Salz und Chili würzen und fein pürieren. Veganen Cashew-Karotte-Ingwer-Aufstrich in saubere Gläser umfüllen und im Kühlschrank lagern oder sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 511 kcal |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 15 g |
| Fette | 27 g |