



vegane Käsesauce (ohne Nüsse)

vegane Käsesauce (ohne Nüsse)

150 g Liakada Riesenbohnen naturell

2 Esslöffel Hefeflocken

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

0.5 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Esslöffel Apfelessig (optional)

180 ml pflanzliche Milch

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

1 Prise(n) Cayennepfeffer (optional)

vegane Käsesauce (ohne Nüsse)

1.

Riesenbohnen gut abspülen und abtropfen. Dann mit den Hefeflocken, dem Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Kurkuma und Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

120 ml pflanzliche Milch hinzufügen und alles mixen, bis eine glatte und cremige Konsistenz entsteht. Falls die Sauce zu dick ist, nach und nach mehr pflanzliche Milch hinzufügen, bis du die gewünschte Textur erreichst.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und ggf. Apfelessig und Cayennepfeffer abschmecken. Für eine besonders cremige Textur Olivenöl hinzufügen und nochmals gut mixen.

Diese cremige Käsesauce passt hervorragend zu Pasta, auf Nachos, zu gebratenem Gemüse oder auch als Dip für Chips.