



***FIT MIT VEGAN- & ROHKOST***

## **Veganer fermentierter Keese**

### **Zutaten für ca. 500 g**

150 g Cashewkerne

150 g Rohes Sauerkraut

30 g Irish Moos, trocken, eingeweicht ca. 150 g

80 g Zitrone, geschält und entkernt

2 EL Olivenöl

100 ml Wasser

1 cm Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 TL Salz

### **Zubereitung**

Alles zusammen im Mixer bei höchster Stufe pürieren, bis eine feine, stückchenfreie Masse entstanden ist.

Diese nun in den Siebeinsatz des Kuvings Fermenters einfüllen und für 120 Stunden bei 42°C fermentieren lassen. Wichtig ist morgens und abends die austropfende Flüssigkeit aus dem Behälter zu holen und alles wieder trocken zu legen, damit sich kein Schimmel bilden kann. Bei der Gelegenheit vorher immer die Zentrifugal Funktion nutzen, um weitere Flüssigkeit aus der Masse zu schleudern. Durch das frische Sauerkraut ist die Masse quasi geimpft und lässt die Bakterienkulturen im Zusammenspiel mit Wärme, Nährstoffen und Feuchtigkeit für uns arbeiten.

Nach dem 5-tägigen Reifeprozess, den Keese aus der Form herausklopfen und nochmal 24 Stunden offen im Kühlschrank lagern. Jetzt mit Hanfsamen, Pfeffer oder anderen Gewürzen von außen bestreuen und verzieren. Den Keese immer wieder offen zurück in den Kühlschrank stellen, so kann er während einer Woche nach und nach verzehrt werden. Durch den Flüssigkeitsverlust während der Reifung ist die Konsistenz schnittfest.

**Tipp:** Dieser Keese ist herzhaft und leicht bekömmlich, da er nur aus 25% Cashewkernen besteht. Wird Irish Moss weggelassen, kann dies durch weitere Cashewkerne (150 g) ersetzt werden.