



Rote-Beete-Mus

Zutaten

(450 g)

200 g Cashewnüsse	Limettensaft
Salz	10 g Mandeln (gemahlen)
300 ml Wasser	
200 g Rote Beete	
Schnittlauch	

Zubereitung

Vorbereitend müssen die Cashewkerne über Nacht in Salzwasser eingelegt werden, um diese aufzuweichen. Salzwasser bis auf 40 ml nachfolgend abgießen, Restwasser zur Seite stellen. Nun die aufgeweichten Kerne mit Hilfe des Restwassers pürieren. Die Masse anschließend mit Salz abschmecken. Nun die Rote Beete kochen und pürieren, um diese mit der Cashewkern-Masse zu vermengen. Abschließend mit Schnittlauch, Mandeln und Limettensaft abschmecken und servieren.