

Gesunde Soßen

# Vegane Käsesoße



VEGAN LAKTOSEFREI ZUM VORKOCHEN

### Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 114 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Proteine: 7 g

Fette: 8 g

### Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g Cashewkerne
- 28 g Hefeflocken
- 120 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zwiebelpulver
- 2 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



CA. 5 MINUTEN

### Zubereitung

1. Gib für die vegane Käsesoße die Zutaten in einen Mixer und püriere alles gut durch bis eine cremige Soße entstanden ist.

**Hinweis:** Hefeflocken sind eine tolle Käse-Alternative für vegane Käseliebhaber! Allerdings lohnt es sich auch für die Nicht-Veganer unter uns, denn Hefeflocken sind reich an Vitamin B1, B2, B5, B6 und Folsäure. Außerdem versorgt uns eine Portion der Soße schon mit 7 g Eiweiß! Ein weiterer Vorteil ist, dass uns die Soße nicht so beschwert wie viele herkömmliche Käsesoßen, die uns danach oft noch ein paar Stunden schwer im Magen liegen.

**Passt zu:** Pasta, Spätzle, Überbackenem, Kartoffeln oder auch zu Blumenkohl!

