

## Falsche Käsesalsa

### Rezept für 4 Personen

**150g Kartoffeln**

**60 g Karotten**

**1 mittlere Zwiebel**

**240 ml Wasser**

**60 g Cashew Nüsse (vorher einweichen) – alternativ Mandeln, Hanfsamen;  
Kürbiskerne usw.**

**1 Knoblauchzehe**

**Kräutersalz je nach Geschmack**

**1 TI Zitronensaft**

**Pfeffer**

**50-75 g Kokosöl**

**Wahlweise noch würzen mit Paprikapulver, Kurkumapulver, basischen Senf,  
Hefeflocken usw. (muss aber nicht sein).**

### **Zubereitung:**

Karotten, Zwiebeln und Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Wasser weichkochen. Mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Die Soße eignet sich als Topping für Aufläufe, als Soße für Gemüse in jeglicher Variante, Spargel, Zucchiniispagetti usw.

Guten Appetit!