

Nuss-Joghurt-Creme

Zutaten:

70 g Cashew-Kerne
150 g Soja-Joghurt
25 g getrocknete Tomaten ohne Öl
1 EL gehackte Oregano-Blätter
1 EL gehackte Basilikumblätter
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Cashew-Kerne im Mixer fein mahlen und mit dem Soja-Joghurt mischen. Getrocknete Tomaten fein hacken, mit den Oregano- und Basilikumblättern in die Joghurt-Nuss-Mischung geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen

Info:

Cashew-Kerne sind reich an Tryptophan, einer essenziellen Aminosäure. Unser Körper bildet daraus das Glückshormon Serotonin, und das macht uns HAPPY!