

VEGANE BROTAUFSTRICHE MIT BIOREAL BIO-NÄHRHEFEFLOCKEN



Vegan spreads with Bioreal Organic Nutritional Yeast Flakes

Bio – Kräuter-Margarine

250 g Bio Margarine
7 EL BIOREAL Bio-Nährhefeflocken
2 TL Bio Kräutersalz
8 EL Bio Kräuter nach Wahl

- 1 Margarine mit dem Rührgerät aufrühren
- 2 Alle Zutaten rein geben und gut vermischen
- 3 In passende Gefäße abfüllen

Organic herb margarine

250 g organic margarine
7 tbsp. BIOREAL Organic Nutritional Yeast Flakes
2 tsp. organic herbal salt
8 tbsp. organic herbs of your choice

- 1 Mix up the margarine
- 2 Add all ingredients and mix well
- 3 Fill into suitable containers



Bio – Cashewcreme

1 Tasse rohe Bio Cashewkerne (ca. 200 g)
Wasser nach Bedarf
½ Bio-Zitrone (Saft)
2 EL BIOREAL Bio-Nährhefeflocken
Etwas Meersalz

- 1 Die Cashewkerne für ca. 5 bis 8 Std. einweichen (nicht mehr als 12 Stunden)
- 2 Anschließend das Wasser abgießen
- 3 Alle Zutaten pürieren
- 4 In passende Gefäße abfüllen (z. B. Einmachglas)

Tip: Für eine längere Haltbarkeit der Bio-Cashewcreme die Gläser zuvor auskochen!

Organic cashew cream

1 cup raw organic cashews (about 200 g)
Water as needed
½ organic lemon (juice)
2 tbsp. BIOREAL Organic Nutritional Yeast Flakes
Some sea salt

- 1 Soak the cashews for about 5 to 8 hours (not more than 12 hours)
- 2 Then drain off the water
- 3 Puree all ingredients with the blender
- 4 Fill into suitable containers (e.g. preserving jars)

Tip: To extend the shelf life of the organic cashew cream, boil the containers first!



Bio – Basilikum-Pesto

1 Strauch Bio Basilikum
30 g Bio Pinienkerne
2 EL BIOREAL Bio-Nährhefeflocken
3–5 EL Bio Olivenöl
1 Bio Knoblauchzehe
Etwas Meersalz
Etwas Bio-Zitronensaft

- 1 Alle Zutaten, außer das Salz und den Zitronensaft, in den Mixer geben, oder mit dem Pürierstab zerkleinern
- 2 Mit Salz und Zitronensaft abschmecken
- 3 In passende Gefäße abfüllen

Organic basil pesto

1 organic basil shrub
30 g organic pine nuts
2 tbsp. BIOREAL Organic Nutritional Yeast Flakes
3–5 tbsp. organic olive oil
1 organic garlic clove
Some sea salt
Some organic lemon juice

- 1 Chop all ingredients with the blender, except salt and lemon juice
- 2 Season with some sea salt and lemon juice
- 3 Fill into suitable containers

