

# Vegane Brotaufstriche mit Bioreal Bio-Nährhefeflocken



Das Original

## 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 Stir 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)

*Tipp:* 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 Mash all ingredients with the blender
- 4 Fill into suitable containers (e.g. preserving jars)

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



### Brotaufstrich „Obazda Art“

60 g Cashewnüsse  
n. B. Wasser  
150 g Kichererbsen, gekocht  
20 g Bioreal® Bio-Nährhefeflocken  
1 TL Salz  
1½ TL Paprikapulver  
1 TL Kümmel  
½ TL Pfeffer  
50 ml Wasser

- 1 Die Cashewnüsse mit Wasser bedecken und 8 Stunden einweichen lassen.
- 2 Die Cashewnüsse in einem Sieb abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben. Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer homogenen, cremigen Masse pürieren.
- 3 Die Käsecremealternative in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist sie über eine Woche haltbar.

### Spread „Obazda Style“

60 g cashew nuts  
Water as needed  
150 g chickpeas, cooked  
20 g Bioreal® Nutritional Yeast Flakes  
1 tsp salt  
1½ tsp paprika powder  
1 tsp cumin  
½ tsp pepper  
50 ml water

- 1 Cover the cashew nuts with water and leave to soak for 8 hours.
- 2 Drain the cashew nuts in a sieve and place in a mixing bowl with the remaining ingredients. Mash all the ingredients with a hand blender to a homogeneous, creamy mixture.
- 3 Fill the cheese cream alternative into a jar and store in the fridge. It will keep there for over a week.

