



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGANER HANFPARMESAN

Erstellt am 17.01.2022

Definitiv einen Versuch wert

🕒 30min 🌱 vegan 🍴 leicht

Hanfparmesan ist eine VEGANE Alternative zum herkömmlichen Parmesan. Anstelle von Nüssen verwenden wir in diesem Rezept geschälte Hanfsamen. Diese weisen eine hervorragende Nährstoffzusammensetzung auf.

Rezept von Carina Zemsauer



Hanfsamen sind ein wahres Wunderding, betrachtet man seine hervorragenden Nährstoffe. Der hohe Anteil an Pflanzenprotein und die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren, sollten Hanfsamen geschält oder im Ganzen zu einem festen Bestandteil des täglichen Speiseplans machen. Aber nicht nur über den Salat gestreut, als Topping von Müsli oder Porridge schmecken sie wunderbar nussig und vollmundig, sondern auch in diesem Rezept. Vielleicht kennt ihr schon den etwas bekannteren Veganen Parmesan aus Cahewkernen? Mit den Hanfsamen als Grundlage können wir ein sehr regionales Rezept anbieten.

Rezept von Carina Zemsauer

Zutaten:

- 150g geschälte Hanfsamen
- 3 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

Die angegebenen Zutaten in einem Standmixer mixen und fertig ist unser Parmesan. Dieser passt besonders gut zu Nudelgerichten und Antipasti Spezialitäten, schmeckt aber auch hervorragend am Butter- oder Aufstrichbrot, zu Reisgerichten oder on top auf Bowls.
Tipp: Wenn du den veganen Parmesan nicht sofort verwenden willst, dann verstau ihn luftdicht und lagere ihn an einem dunklen, kühlen Ort. Dort hält er sich problemlos etwa zwei bis drei Wochen.