

Inhalt

Grundlagen 7

Kleiner Überblick 8

Fermentationsstarter 10

Verwendete Zutaten 11

Nützliche Geräte 14

Und so geht's 17

Rejuvelac 20

Kombucha 22

Käse und Tofu 27

Grundrezept Cashewkäse 28

Grundrezept Mandelkäse 30

Frischkäse mit Sauerkrautsaft 32

Cashewkäse mit
Joghurt-Ferment 34

Kräuter-Frischkäse-Rolle 36

Meerrettich-Gervais 38

Soja-Frischkäse 40

Kürbiskern-Cashewkäse 42

Cremiger Cashewkäse 44

Oliven-Cashewkäse 46

Walnuss-Mandel-Käse 48

Tomaten-Rosmarin-Käse 50

Mandel-Paprika-Käse 52

Gebackener Mandelkäse 54

Trüffel-Käse-Pralinen 56

Hirsekäse 58

Pesto-Aufstrich aus
Mandeltrester 60

Pizzakäse 62

Streukäse 64

Tofu mit Nigari 66

Tofu mit Zitronensaft 68

Seidentofu 70

Shan-Kichererbsen-Tofu 72

Sahne, Joghurt & Co. 75

Crème fraîche aus Cashewkernen 76

Fermentierte Mandel-Crème fraîche 78

Saure Sahne aus Cashewkernen 80

Saure Sahne aus Sojajoghurt 82

Cashew-Mascarpone 84

Quarkersatz aus Sojajoghurt 86

Cashew-Ricotta 88

Cashewsahne 90

Aufschlagbare Kokossahne 92

Sojajoghurt mit Agar-Agar 94

Leicht gesüßter Sojajoghurt 96

Kokos-Mandel-Joghurt 98

Rohköstlicher Cashewjoghurt 100

Cashewjoghurt mit Rejuvelac 102

Olivenöl-Butter 104

Sojabutter 106

Hirsebutter 108

Vegane Drinks 111

Mandeldrink 112

Schneller Nussdrink 113

Cashewdrink 114

Hanfdrink 115

Buchweizendrink 116

Sojadrink (im Sojadrink-Bereiter) 117

Sojadrink (im Kochtopf) 118

Haferdrink 120

Kokosdrink 121

Fermentierte Cashew-Buttermilch 122

Service 124

Über die Autorin 124

Bezugsquellen 125

Schnell nachgeschlagen 126