

INHALT



GRUNBLÄGEN 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 | Mandel-Paprika-Käse 52 |
| Grundrezept Mandelkäse 30 | Gebackener Mandelkäse 54 |
| Frischkäse mit Sauerkrautsaft 32 | Trüffel-Käse-Pralinen 56 |
| Cashewkäse mit Joghurt-Ferment 34 | Hirsekäse 58 |
| Kräuter-Frischkäse-Rolle 36 | Pesto-Aufstrich aus Mandeltrester 60 |
| Meerrettich-Gervais 38 | Pizzakäse 62 |
| Soja-Frischkäse 40 | Streukäse 64 |
| Kürbiskern-Cashewkäse 42 | Tofu mit Nigari 66 |
| Cremiger Cashewkäse 44 | Tofu mit Zitronensaft 68 |
| Oliven-Cashewkäse 46 | Seidentofu 70 |
| Walnuss-Mandel-Käse 48 | Shan-Kichererbsen-Tofu 72 |
| Tomaten-Rosmarin-Käse 50 | |

Service 124
Über die Autorin 124
Dank 125
Bezugsquellen 125
Schnell nachgeschlagen 126

SAHNE, JOGHURT & CO. 75

Crème fraîche aus Cashewkernen 76	Sojajoghurt mit Agar-Agar 94
Fermentierte Mandel-Crème fraîche 78	Leicht gesüßter Sojajoghurt 96
Saure Sahne aus Cashewkernen 80	Kokos-Mandel-Joghurt 98
Saure Sahne aus Sojajoghurt 82	Rohköstlicher Cashewjoghurt 100
Cashew-Mascarpone 84	Cashewjoghurt mit Rejuvelac 102
Quakersatz aus Sojajoghurt 86	Olivenöl-Butter 104
Cashew-Ricotta 88	Sojabutter 106
Cashewsahne 90	Hirsebutter 108
Aufschlagbare Kokossahne 92	

VEGANE DRINKS 111

Mandeldrink 112	Hanfdrink 115
Schneller Nussdrink 113	Buchweizendrink 116
Cashewdrink 114	Sojadrink (im Sojadrink-Bereiter) 117
	Sojadrink (im Kochtopf) 118
	Haferdrink 120
	Kokosdrink 121
	Fermentierte Cashew-Buttermilch 122