



VITAL LIFE FOOD  
Netzwerk 

## MICRO-FERMENTIERTER NUSSKÄSE

Milch freier micro-fermentierter Nusskäse macht Spaß zu machen und ist eine spannende Mahlzeit! Dieses Rezept kann für Weichkäse (am einfachsten und schnellsten) oder für schnittfesten, festen Käse (ziemlich magisch) verwendet werden.

### ZUBEHÖR:

- Einmachglas (Micro-Fermentations-Glas (Millivital))
- Käsetuch und Sieb (optional)
- Dehydrator (optional)
- Micro-Fermentations-Beschleuniger (Millivital)

### Zutaten:

- 2 Tassen rohe Walnüsse oder rohe andere Nüsse oder Samen
- 2 ML Micro-Fermentations-Beschleuniger
- ¼ Tasse Olivenöl oder Kokosnussöl, wenn du einen schnittfesten Käse machen willst
- 2 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Knoblauchzehe gepresst oder gehackt
- ½ Teelöffel Meersalz

- Gib alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer. Etwa 50 Sekunden lang pürieren, bis die Mischung glatt ist.
- Füge etwas Wasser, oder Olivenöl hinzu, wenn die Mischung zu dick ist, um sie zu pürieren (und verarbeite sie erneut).
- Gieße den Inhalt in ein Glasgefäß, das fast doppelt so viel fasst wie die Menge, die du gerade hergestellt hast.
- Wenn du die Käsemischung eingefüllt hast, darfst du das Glas je nach Deckel nicht verschließen. Du kannst einen Metalldeckel (oder den Ring und den Einsatz) locker aufschrauben oder bestimmte Arten von Gläsern mit den mitgelieferten Gummideckeln abdecken (Membran von Micro-Fermentations-Glas (Millivital)).
- Stelle das Glas für etwa anderthalb Tage an einen warmen Ort (z. B. oben auf deinen Dörrautomaten, während er läuft). Bei niedrigeren Temperaturen dauert die Gärung länger.
- Dein Nusskäse ist fermentiert und bereit zum Verzehr, wenn das ganze Püree aufgegangen und mit vielen Luftblasen gefüllt ist, wie ein Schwamm, der aber lecker aussieht. Stelle den Käse jetzt in den Kühlschrank, damit er abkühlen und fest werden kann.