

Parmezan raw vegan cu nuci macadamia



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Nu am fost niciodata topita dupa lactate. Tin minte cum Buni imi spunea adesea "Mananca branza, de unde iti vei lua tu calciul?!" Insa nu aveam nicio atractie.

Ceea ce intr-adevar a ajuns sa imi placa, mult mai tarziu a fost: untul sarat si parmezanul! <3

Cu untul, inca mai lucrez la asta (*la o reteta de unt vegetal*) insa ma multumesc, momentan, si cu [untul clarificat \(ghee\)](#).

La parmezan, mai ales cand faceam o pasta buna...Mmmmmm... ma "calmam" cu drojdia inactiva, insa ii lipsea ceva, asa ca am mai adaugat una-alta pana cand a iesit un delicios **Parmezan raw vegan!**

E super usor de facut, mega hranitor si tine si ceva zile bune in frigider daca e tinut intr-un borcan bine inchis! Siii..merge pus peste orice: salate, paste ([paste cu menta](#)), toast.

Gata taclalele, sa trecem la treaba! :)))

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 pumn nuci macadamia
- 1 lingura [seminte susan](#)
- 1 lingurita [drojdie inactiva](#)
- [sare](#) dupa gust

Pui toate ingredientele in blender (*musai sa fie bine uscat*), mixezi pana are o textura/consistenta de parmezan ras si gata!

Yuuuummmmyyy...

***Bonus:** fa mai mult ca sigur il vei pune peste toate preparatele! ☐ si.. daca iti place spicy, pune si un praf de [piper cayenne](#).