



Basic Rezepte – Käseschmelz

3 EL Gewürz- oder Bierhefeflocken

1 EL Senf

2 EL Öl oder Margarine

50 ml Pflanzendrink –(bsp. Haferdrink)

1 EL Mehl

Knoblauch und Gewürze nach belieben

In den letzten beiden Rezepten wurde jeweils eine Mischung aus Senf und Gewürzhefeflocken verwendet, die in diesen Rezepten den Käse ersetzen sollten. Käseschmelz ist eure vegane Alternative zu Käse aus Milch. So müsst ihr demnächst bei Aufläufen, Pizza und Nachos nicht auf Käse verzichten und könnt einfach vegane Alternativen zu bekannten Rezepten nachkochen. Die Herstellung von Käseschmelz ist einfach, kostengünstig und schnell. Abhängig davon welche Hefe, welches Öl und wie viel Pflanzendrink ihr verwendet, kann der Käseschmelz eine andere Konsistenz bekommen. Je nach Verwendung kann es möglich sein, dass ihr mehr oder weniger flüssigen Käseschmelz haben wollt. So sind bei Aufläufen flüssigere Varianten besser geeignet und bei Pizza eher die zähflüssigere. Am Ende macht es aber oft keinen großen Unterschied, welche Form ihr verwendet.

Erwärmt zuerst bei mittlerer Flamme das Öl oder die Margarine. Gebt anschließend die Hefeflocken dazu und verrührt das Ganze mit einen Schneebesen. Wenn ihr besonders zähflüssigen Käse haben wollt könnt ihr jetzt noch 1 – 2 EL Mehl hinzugeben. Achtet darauf, dass ihr bei mehr Mehl auch

mehr Öl benötigt. Das ganze sollte im Idealfall keine Klümpchen haben. Gebt zu dieser Masse den Senf und wenn ihr mögt etwas gehackten Knoblauch oder frisch gemahlene Pfeffer hinzu und lasst das ganze 5 min köcheln. Jetzt könnt ihr das Ganze mit Pflanzendrink noch so lange strecken bis das Ganze die von euch gewünschte Konsistenz hat. Viel Spaß beim nachkochen!