

# Veganer Caesar Salad

## Zutaten

- 100g Cashews
- 1 Päckchen Hafercreme
- 80ml Wasser
- 3 gehäufte EL Hefeflocken
- 1-2 junge Knoblauchzehen
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 1/2 TL Kapern
- 3 TL Sud der Kapern
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Worcestershire Sauce
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kräutersalz
- 1/2 TL Kala Namak (optional)
- 1/2 TL Cayenne Pfeffer
- 1 TL Pfeffer
- Romana Salat Herzen
- Sprossen (optional)



10  

## Hinweise und Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Salat in den Mixer geben und zu einem Dressing vermischen und über den Salat anrichten.

Solange noch Kohlenhydrate erlaubt sind, kann aus Vollkornbrot leckere Brot-Croûtons gemacht werden.

ACHTUNG:

Die Nährwerte der Hafercreme sind leicht über unseren Vorgaben. Deshalb bitte das Dressing nicht komplett für den Salat verwenden und nicht zu oft essen.

Ideal außerhalb des Programms.