

Vegane Zucchini-Cashew-Röllchen

Feine Zucchini-Röllchen gefüllt mit einer cremigen Cashewcreme, verfeinert mit Zitronensaft, Knoblauch und frischem Basilikum — ein leichter, pflanzlicher Snack oder Vorspeise.

⏱ Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Vegane Zucchini-Cashew-Röllchen

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Sparschäler oder Mandoline	Für dünne Zucchinischeiben
Mixer oder Stabmixer	Zum Pürieren der Cashewcreme
Schüssel	Cashewkerne einweichen

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
große Zucchini	1 Stück
Cashewkerne (eingeweicht)	80 g
Zitronensaft	1 TL
Olivenöl	1 TL
Knoblauchzehe	1 Stück
Frische Kräuter (z. B. Basilikum)	nach Belieben
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Cashewkerne abgießen und mit Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern cremig pürieren.
2. Zucchini längs in sehr dünne Scheiben schneiden (mit Sparschäler oder Mandoline).
3. Jede Scheibe mit etwas Cashewcreme bestreichen und aufrollen.
4. Röllchen kühl stellen oder direkt servieren — als Snack oder leichtes Mittagessen.
5. Optional mit frischen Kräutern garnieren.

Tipps & Variationen

- Cashewkerne mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) in Wasser einweichen.
- Zucchini-Scheiben dünn und gleichmäßig schneiden, damit sie gut rollen.
- Mit getrockneten Tomaten oder Oliven in der Creme variieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 51).