



## Cashew-Traum

Mein Mann litt nach seinen Tumor-Therapien unter Appetitlosigkeit und großer Schwäche. Die Power Kream zum Frühstück hatte er gut akzeptiert, aber tagsüber fehlte noch ein Kick!

Eines der ersten herzhaften Rezepte, die ich deshalb für ihn kreierte, war der nachfolgende Cashew-Traum, der extrem lecker ist und ganz nebenbei Leber und Darm stärkt. Das Rezept folgt dabei den Grundregeln der Öl-Eiweiß-Kost: also Öl wie Leinöl im Luxusschmalz und Eiweiß im Senf und in den Nüssen sowie als zusätzlicher Energiespender auch fürs Gehirn die MCT-Fettsäuren aus dem Kokosöl VCO, ebenfalls im Luxusschmalz.

Als ich ihm eine kleine Kostprobe auf Toast brachte, lehnte er zunächst müde und ziemlich unwirsch ab. Ich konnte ihn aber dann doch zu einem kleinen Happen überreden. Er biss eine kleine Ecke ab, kaute, dann wurden seine Augen groß, er setzte sich auf und verlangte mehr und verzehrte rasch 2 Scheiben Toast, dick mit Cashew-Traum bestrichen. Sein Kommentar: „Ein Traum, bitte mehr in der Art“!

Damit war das Luxusschmalz von ihm akzeptiert, vor allem, weil jetzt auch seine Kraft erstaunlich rasch wiederkehrte, so dass er nach 2 Wochen Kostumstellung bereits wieder in der Lage war, seine wegen seiner Lähmungen so wichtige Physiotherapie fortzusetzen.

### Zutaten:

- ✓ 100 g Bio Cashew-Nussmus
- ✓ 125 g [Lucia's Bio Luxusschmalz](#)
- ✓ 1 EL Meerrettich
- ✓ 1 EL Senf
- ✓ 1 kleine Zwiebel, sehr fein geschnitten
- ✓ 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- ✓ 2 EL Petersilie, sehr fein gehackt
- ✓ 1 TL Basilikum, frisch oder getrocknet
- ✓ 1 TL bunter Pfeffer, grob gemahlen
- ✓ 1 Prise Muskatnuss, möglichst frisch gemahlen
- ✓ 1 kleines Stückchen frische rote Peperoni, fein geschnitten

### Zubereitung:

Das Cashew-Nussmus und Lucia's Bio Luxusschmalz mit allen weiteren Zutaten gut vermischen und abschmecken, evtl. nachwürzen. Der Aufstrich sollte kräftig würzig schmecken. Kühl stellen, da der Aufstrich warm sehr weich wird.

### Tipp:

Sie können wahlweise auch Mandelmus oder andere Nussmuse verwenden. Sehr lecker schmeckt es auch mit etwas gemahlener oder geschroteter Kürbiskernen, wobei Kürbiskerne je nach Qualität und Herkunft eine sehr günstige Wirkung bei Blasen- oder Prostataproblemen haben können.

### Haltbarkeit:

Im Kühlschrank ca. 6 Tage haltbar, aber frisch schmeckt es am besten.