

Cashewbruch, natur - 1kg, aus Bio-Cashewkernen, ideal für Cashewmilch und Cashewmus

Bio Cashewbruch - aromatische Stückchen aus besten Bio Cashewkernen

Unser Bio Cashewbruch bietet 100 % naturbelassene Cashewstücke in bester Qualität, die beim Sortieren und Verarbeiten von ganzen Cashewkernen entstehen. Diese aromatischen Bruchstücke stehen den ganzen Cashews in Geschmack und Inhaltsstoffen in nichts nach. Cashewbruch enthält ebenfalls hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das zur Erhaltung und zum Aufbau von Muskelmasse beitragen kann. Zudem liefert er wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink sowie ungesättigte Fettsäuren. Unbehandelt, ungesalzen und ungeröstet ist Cashewbruch vielseitig einsetzbar – ob zum Knabbern, als Topping, zur Herstellung von Cashewmilch, Mus oder veganem Käse. Der Cashewkernebruch ist eine ideale, kostengünstige Alternative für alle, welche die Nüsse hauptsächlich weiterverarbeiten möchten.

Vorteile von Topfruits Bio Cashewbruch auf einen Blick

- **100 % Natur:** Naturbelassene Bruchstücke, ungeröstet und ungesalzen für den unverfälschten, milden Geschmack.
- **Bio-Qualität:** Aus kontrolliert biologischem Anbau, frei von chemischen Zusätzen oder Konservierungsstoffen.
- **Wertvolle Vitalstoffe:** Mit Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen und Zink sowie ungesättigten Fettsäuren.
- **Vielseitig & praktisch:** Die ideale Größe für Müsli, Backwaren oder zum Kochen – ohne zusätzliches Hacken.

Was macht unseren Cashewbruch besonders?

Unser Cashewbruch in der Großpackung stammt aus kontrolliert biologischem Anbau und wird sorgfältig verarbeitet, um die beste Qualität zu gewährleisten. Die Cashewkerne Bruchstücke sind von Natur aus etwas weicher als ganze Kerne und lassen sich besonders leicht pürieren, ohne vorher eingeweicht zu werden. Dies macht sie perfekt für die Zubereitung von Cashewmilch, Mus oder veganen Brotaufstrichen. Im Vergleich zu ganzen Cashewkernen sind die Stückchen preisgünstiger, da sie beim Sortieren als Nebenprodukt anfallen. Geschmacklich überzeugen sie mit einem milden, nussig-süßen Aroma. Die Cashewstücke gehören wie die ganzen Cashewkerne zu den sogenannten Sirtfoods, die natürliche Sirtuine aktivieren können. Mehr Informationen über Sirtuine finden Sie in [unserer Infothek](#) oder in geeigneter Fachliteratur.

Wie wird der Topfruits Cashewbruch verwendet?

Unser Bio Cashewbruch bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Als schnelles **Topping** veredelt er im Handumdrehen Ihr Müsli, den Porridge, Chia-Pudding oder knackige Salate. Auch beim **Backen** überzeugt er als wertvolle Zutat in Kuchen, Keksen und feinem Gebäck. Im Vergleich zu ganzen Kernen lässt sich Cashewbruch aufgrund seiner weichen Konsistenz besonders leicht verarbeiten. Dies macht ihn ideal für selbstgemachte, cremige **Cashewmilch oder naturbelassenes Cashewmus**. In der **herzhaften Küche** glänzt er Cashewbruch als gehaltvolle Komponente in veganen Pestos, selbstgemachten Brotaufstrichen oder als klassische Beigabe in asiatischen Currys. Besonders beliebt ist der Bruch zudem für die Herstellung **veganer Alternativen**: Eingeweicht und püriert lässt er sich wunderbar zu pflanzlichem Käse oder einer sämigen Kochsahne verarbeiten. Und wer es unkompliziert mag, genießt den Cashewbruch einfach **pur** als gesunde und natürliche Knabberei für zwischendurch. **Tip:** Wenn Sie den Cashewbruch für eine längere Zeit lagern möchten, bewahren Sie ihn im Kühlschrank auf, um Frische und Aroma zu bewahren.

Rezepttipp mit Cashewbruch: Cashewsahne selbst machen

Zutaten:

- 50 g Cashewbruch
- 50 g [kaltgepresstes Öl](#) (z. B. [Rapsöl](#), [Arganöl](#))
- 100 ml Wasser

Zubereitung: Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, ordentlich mixen, fertig!!!

Wissenswertes über Cashews und Cashewbruch

Botanische Informationen zu Cashews

cashewbruch-cashews-am-baum Cashewkerne sind die Samen des

Cashewbaums (*Anacardium occidentale*), der ursprünglich in Südamerika beheimatet ist, heute aber auch in Asien und Afrika angebaut wird. Jeder Fruchtkörper des Baums trägt nur einen Kern, der als "Cashewnuss" bekannt ist. Trotz ihres Namens zählen Cashews botanisch zu den Samen und nicht zu den echten Nüssen.

Cashewkerne enthalten viele essentielle Nährstoffe wie Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen und B-Vitamine. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beitragen, sowie an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Der feine Geschmack und die cremige Konsistenz machen sie zu einem beliebten Bestandteil in der vegetarischen und veganen Küche. **Mit unserem Bio Cashewbruch kaufen Sie eine preisgünstige, hochwertige und vielseitige Alternative zu ganzen Cashewkernen. Ob zum Naschen oder Verarbeiten - die aromatischen Stückchen bereichern jede Küche!**

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Cashewbruch

Zutaten: 100% Cashews aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

Verpackung: Vakuumbbeutel

Leckere Rezepte mit Cashewbruch von Topfruits

Cashewfrischkäse aus Cashewbruch

Zutaten:

- 100 g Cashewbruch
- 4 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL [Miso](#)
- Knoblauchpulver nach Belieben
- je 1/2 TL Rosmarin und Thymian
- Pfeffer oder [Cayennepfeffer](#)

Zubereitung:

Cashewbruch über Nacht in Wasser einweichen. Danach alles in einem leistungsfähigen Mixer zusammen mit dem Wasser, dem Zitronensaft und den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse mixen. Mit Pfeffer oder Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp: Dieses Rezept kann beliebig variiert werden. Um es weiter gesundheitlich aufzuwerten, kann man das Rezept bspw. ergänzen um 1 oder 2 Esslöffel [Brokkolisamen](#). Auch eine Variante unter Verwendung von [Kurkuma](#) oder [Kurkumapfeffer](#) hat einen besonderen Reiz. Probieren Sie das unbedingt einmal aus!

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Cashewbruch, natur - 1kg, aus Bio-Cashewkernen, ideal für Cashewmilch und Cashewmus"

Example Company



Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2387 kj
Brennwert kcal	575 kcal
Fett	46,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g
Kohlenhydrate	21,4 g
davon Zucker	8,6 g
Ballaststoffe	7,7 g
Eiweiß	18 g
Salz	< 0,1 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte vom Bio Cashewbruch unterliegen natürlichen Schwankungen.