

Cheat Sheet

Einweich-Methoden Nüsse

Long Soak Methode

Nüsse in kaltem Wasser einweichen und abdecken.
Die doppelte Menge an Wasser wie Nüsse verwenden.
Nach Ende der Einweichzeit mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten.

Macadamianüsse

4 h

Paranüsse

6 h

Walnüsse

6 h

Pekannüsse

8 h

Erdnüsse

8 h

Cashewkerne

6 h

Haselnüsse

8 h

Mandeln

8 h

Quick Soak Methode - 60 Minuten

Nüsse in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen.
NICHT ABDECKEN und eine Stunde ziehen lassen.
Abgießen, mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten.

Super Quick Soak Methode - 5 Minuten

Nüsse in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Kurz nach dem Siedepunkt ausschalten, 5 Minuten ziehen lassen, abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten. Das Einweichwasser immer wegschütten und nicht weiterverarbeiten!