

## **Plant based “παρμεζάνα” σε 3 λαχταριστές παραλλαγές**

**Μερίδες:** 100-110 γρ. (για την κάθε παραλλαγή) **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά (για την κάθε παραλλαγή) **Χρόνος ψησίματος:** - **Χρόνος αναμονής:** - **Σκεύος:** -

Διατηρούνται για 1 μήνα στο ψυγείο.

### **Υλικά για τη “παρμεζάνα” με μυρωδικά:**

- 50 γρ. κάσιους ανάλατα
- 50 γρ. αμύγδαλα ανάλατα
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά
- ½ κ.γλ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. ξερή ρίγανη ή θρούμπι
- ½ κ.γλ. ξερό θυμάρι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Υλικά για την καπνιστή & πικάντικη “παρμεζάνα” :**

- 50 γρ. κάσιους ανάλατα
- 50 γρ. αμύγδαλα ανάλατα
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά
- ½ κ.γλ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γλ. καυτερή πάπρικα ή τσίλι σε σκόνη

### **Υλικά για την “παρμεζάνα” με κάρυ:**

- 50 γρ. κάσιους ανάλατα
- 50 γρ. αμύγδαλα ανάλατα
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά
- ½ κ.γλ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. κάρυ σε σκόνη
- ⅓ κ.γλ. κουρκουμά
- ⅓ κ.γλ. ξερό κόλιανδρο σε σκόνη
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Βάζουμε στον επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) όλα τα υλικά της κάθε παραλλαγής και χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να αποκτήσουν την υφή πούδρας.