

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**



# Nährhefe

Aufgrund des würzigen Geschmacks kommt Nährhefe häufig in vegetarischen und veganen Lebensmitteln als Zutat zum Einsatz.

## Nährhefe - Veganer Käseersatz

### Was ist Nährhefe?

Nährhefe kommt in Pulver oder in Form von Flocken („Nährhefeflocken“) vor. Nährhefe ist eine durch Hitze inaktivierte Hefe, sodass sie anders als Backhefe nicht zum Gären geeignet ist. Nährhefe ist unter anderem Basis für vegetarische Brotaufstriche und Pasteten und dient als vegane, cremige Käsealternative.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Nährhefe

Nährhefe ist reich an Vitaminen (vor allem B-Vitaminen), Mineralien und zeichnet sich durch einen hohen Eiweißgehalt (ca. 45-50%) aus. Nährhefe hat einen würzigen Eigengeschmack.

### Anwendung von Nährhefe

**Nährhefe in der Medizin:** Durch den hohen Eiweißgehalt eignet sich Nährhefe hervorragend als Eiweißlieferant und ist daher auch für Sportler als Muskelaufbaumittel von Bedeutung.

**Nährhefe in der Küche:** Nährhefe wird in Suppen, Soßen, Eintöpfen und Salat verwendet oder über Gemüse und Nudel-, Reis- sowie Kartoffelgerichte (als veganer Parmesan) gestreut. Zudem ist Nährhefe Basis für eine vegane Käsesoße. Nährhefe (-flocken) ist vor allem im Reformhaus und in Naturkost- bzw. Bioläden erhältlich. Nährhefe ist zudem neben Wasser und Fett Basis für die Herstellung von vegetarischen Brotaufstrichen und Pasteten – oft auch bekannt als Nährhefepaste. Je nach Geschmack wird zu den Pasteten Gemüse, wie Paprika, Champignons, Oliven und Kräuter hinzugegeben.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: