

Schokocreame selbst gemacht - lecker und gesund

Dieser selbstgemachte Schokoaufstrich ist nicht nur vegan, man kann ihn sogar ohne Zucker und Haselnüsse herstellen. Dann braucht man aber natürlich ein alternatives Süßungsmittel sowie Mandeln.



Zutaten

400 Gramm Haselnüsse oder Walnüsse, Mandeln etc.

2 Prisen Salz

5 Esslöffel Kokosöl geschmolzen, oder jede andere neutrale Sorte wie Sonnenblumenöl

4 Esslöffel Kakao

1/2 Teelöffel Vanille-Bourbon-Aroma alternativ zum Aromatisieren Zimt, Orangenschale, Fleur de Sel

6 Esslöffel Süßungsmittel grobe Angabe! z.B. Puderzucker, Reissirup, Xylit, Datteldicksaft

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Nüsse oder Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwa 8 bis 10 Minuten rösten. Vorsicht, gegen Ende gut aufpassen, die Nüsse können schnell schwarz werden!
- 2.** Geröstete Nüsse in einem Küchenhäsler ganz fein zu einer Paste vermahlen. Alle weiteren Zutaten zugeben und miteinander verrühren bzw. pürieren. Die Angaben für Öl, Kakao und vor allem das Süßungsmittel sind Anhaltspunkte, die man natürlich je nach Geschmack verändern kann - und je nachdem, wie soft, schokoladig und weich die Creme werden soll.
- 3.** Schoko-Nuss-Creme in vorbereitete saubere Gläser mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Und nun viel Spaß mit Deiner Schokocreme!