

Ernährungs
vision
Österreich



Schoko-Haselnuss Aufstrich - vegan & zuckerfrei

Natürlich ist der klassische und heißbegehrte Schokolade-Haselnuss Aufstrich in unserer Rezeptesammlung dabei.

Sie werden sehen, auch dieses Produkt lässt sich zuhause einfach und mit wenigen Zutaten herstellen und schmeckt hervorragend.

Lediglich die Haltbarkeit der industriell hergestellten Vergleichsprodukte kann nicht erreicht werden – ist auch klar, da wir nur mit natürlichen Zutaten arbeiten.

Bereiten Sie aus diesem Grund nur geringe Mengen zu, die sich tatsächlich aufessen können.

Die Zutaten:

130	g	Haselnüsse
120	ml	Haselnussmilch
100	g	Erythrit Powder
10	ml	Kokosöl oder hochwertiges Haselnussöl
30	g	100% Edelkakao (Backkakao) zuckerfrei

Die Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die ganzen Haselnüsse auf einem Backblech 10 Minuten rösten, bis sie gebräunt sind. Die Haut der Haselnüsse abrubbeln, weil diese bitter schmecken kann. Die geschälten Nüsse in einer Küchenmaschine mahlen.
2. Im nächsten Schritt die übrigen Zutaten hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermengt ist. Falls sie eine weichere Konsistenz bevorzugen, einfach etwas Haselnussdrink hinzufügen.
3. Die Schokolade-Haselnusscreme hält sich im Kühlschrank für mehrere Wochen.

Tip: Je nach Geschmack können sie die Nussmilch durch Kokosmilch oder Mandeldrink ersetzt werden.