

Nusscreme – als gesunder Nutelle-Ersatz

Zutaten:

200 g Haselnüsse
20-30 entkernte Datteln
etwas heißes Wasser
25 g Bio-Kakaopulver
1 EL Bio-Kokosöl

Zubereitung:

Haselnüsse im Ofen bei 200 °C für 10 Minuten rösten und anschließend abkühlen lassen. Die Datteln mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten darin einweichen.



Sobald die Haselnüsse abgekühlt sind, diese in einen Mixer geben und zermahlen. Solange mixen, bis eine ziemlich cremige Masse entsteht.

Anschließend die Datteln – erst einmal ohne Wasser – hinzugeben und ebenfalls mixen sowie das Kakaopulver und das Kokosöl und alles wiederum gut mixen.



Je nach Konsistenz kannst du nun noch etwas von dem Dattelwasser untermixen, bis deine Nusscreme die Konsistenz erreicht hat, die du dir wünschst.

Anschließend fülle die Masse in ein oder zwei Schraubgläser, je Größe der Gläser, die du zu Hause vorrätig hast. Anschließend stelle diese in den Kühlschrank.

Die Masse hält sich mindestens eine Woche im Kühlschrank. Ich habe diese bisher stets in ca. 1 ½ Wochen verbraucht.

Hmmm, lecker!