

Schoko-Nuss-Creme



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

(1 großes Glas)

400 g Haselnüsse

1 Prise Salz

5 EL Kokosöl

2 EL Kakao (oder mehr je nach Geschmack)

4 EL Kokosblütensirup/Agavendicksaft/Dattelsüße (oder mehr je nach Geschmack)

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

So funktioniert's

1. Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haselnüsse auf das Backpapier legen und für 10 Minuten backen.
3. Haselnüsse in ein sauberes Küchentuch einwickeln und gegeneinander reiben, um sie zu schälen. Die Haut wegwerfen.

Food Facts Tipp Versucht möglichst wenig tierische Fette zu essen, weil sie gesättigte Fettsäuren enthalten. Diese gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Schlaganfall. Eine Ausnahme ist Fisch, denn der ist besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Nutzt lieber pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte und knabbert statt Chips besser Nüsse.



4. Haselnüsse in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren, bis sie cremig sind.
5. Öl hinzugeben und weiter pürieren, bis die Masse glatt ist.
6. Die restlichen Zutaten (Salz, Kakao, Kokosblütensirup und Bourbon Vanille) einrühren und kurz pürieren, bis sie eingearbeitet sind.
7. Die Schoko-Nuss-Creme in ein großes Glas füllen und bei Zimmertemperatur bis zu 3-4 Wochen aufbewahren.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Fette galten lange Zeit als Dickmacher unter den Nährstoffen, dabei haben sie viele wichtige Funktionen. Sie liefern dem Körper wertvolle Energie, sind essenzielle Bausteine der Körperzellen und unterstützen den Transport fettlöslicher Vitamine.

Dieses Gericht enthält 330 g Fett und ein Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis von 6:10:1.

