

Schoko-Nusscreme selbst gemacht

schmeckt köstlich und besteht voller guter Nährstoffe, gesunde Fette und macht mit jedem Löffel glücklich.



Zutaten für 1 Glas:

- 400 g Haselnüsse
- 200 g Datteln
- 50 g Kakaopulver

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- & Unterhitze vorheizen. Haselnüsse aufs Backblech geben und für ca. 8-10 Minuten rösten. Herausnehmen, Haselnüsse in ein Geschirrtuch geben und die Schale abreiben, danach leicht abkühlen.

in der Zwischenzeit die Datteln in eine Schüssel geben, mit heissem Wasser übergießen und für ca. 10 Minuten einweichen.

Haselnüsse in den Mixer geben und zu flüssiger Haselnussbutter zermahlen.

Datteln und Kakaopulver dazugeben und pürieren. Dabei ca. 100-150 ml vom Dattel-Einweichwasser dazugeben, bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat.

Schoko-Haselnusscreme in verschliessbare Gläser füllen. (Im Kühlschrank lagern)