

Schoko-Nuss-Aufstrich oder Pralinen

Zutaten für den Aufstrich (für 10 Portionen):

- 100 g Cashewkerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 2 EL Kakao
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Vanillemark
- nach Geschmack: Lebkuchengewürz
- 1 EL Honig
- 1,5 EL Leinöl
- alternativ: Nussöl

Die Körner im Blitzhacker sehr fein hacken (alternativ: in einer alten Kaffeemühle fein mahlen) und mit dem Kakao sowie den Gewürzen mischen. Das Leinöl langsam unterrühren und gut vermischen, sodass eine geschmeidige Masse entsteht.

In ein Schraubglas umfüllen und kühl aufbewahren. Innerhalb von 4-5 Tagen verbrauchen.

Tipp: Alternativ zu Cashew-, Sonnenblumenkernen und Sesam kann man auch andere Körner oder Nüsse verwenden.

Zutaten für Schoko-Nuss-Pralinen:

Die Masse mit etwas weniger Öl herstellen, sodass sie dicker wird. 2 EL Mandelsplitter oder Sesam in einer Pfanne leicht anrösten, abkühlen lassen. Von der Masse teelöffelgroße Portionen abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu kleinen Pralinenkugeln formen. Diese in Mandelsplittern/Sesamsamen wälzen und kühl verwahren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Ursula Rieth

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen