

Schoko-Nuss-Aufstrich

Zutaten (für 10 Portionen):

- 100 g Cashewnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 2 EL Kakao
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanillemark
- nach Geschmack: Lebkuchengewürz
- nach Geschmack: 1 EL Honig
- 1-2 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.

Variante: Schoko-Nuss-Pralinen

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

Nährwerte (pro Portion à 25 g):

133 kcal, 10 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Akne
Diabetes
Fettleber
Hashimoto
Parodontitis
Rheuma
Untergewicht
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin: Ursula Rieth

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