

Schoko-Nuss-Creme

Dies ist eine **gesunde schnelle Alternative** für die fertige Schokocreme als **Brotaufstrich**: Ohne Zucker, dafür mit gesundem Kokosöl und ganz viel Nüssen. Statt Schokolade schmeckt auf mal ein Löffel pur 😊

100 g Haselnüsse oder Mandeln
100 g Datteln, eingeweicht
80 g Kokosöl, geschmolzen
30 g Kakao
1/2 TL Vanillepulver oder 1/2 Vanillestange
1 Prise Salz

Die Datteln kleinschneiden und mit wenig Wasser einweichen. Inzwischen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Im Hochleistungsmixer die Nüsse gemeinsam mit der kleingeschnittenen Vanillestange fein mahlen. Mit den Datteln (Wasser vorher abgießen), Kokosöl, Kakao und Gewürzen mixen. Mehrmals kurz mixen, Pause und wiederholen.

Cremiger wird es, wenn zunächst ein Nussmus bereitet wird: Durch mehrfaches Mixen solange bis aus dem Nussmehl ein Nussmus wird, indem das Öl aus den Nüssen austritt. Dann mit den Datteln (Wasser vorher abgießen) und den restlichen Zutaten gut vermischen.

So klappt es auch ohne Mixer: Nüsse fein mahlen. Die Datteln mit 1 EL Wasser mit Pürierstab zu einer Paste pürieren und dann alle Zutaten mit Rührgerät oder ähnlichem vermischen. Hierbei entweder Vanillepulver oder nur das ausgekrazte Mark der Vanillestange verwenden.

In ein Schraubglas füllen und etwas fest werden lassen. Am besten im Kühlschrank lagern, vor dem Verzehr herausnehmen. Dann genießen auf (Glutenfreiem) Brot, oder auch Apfelspalten damit bestreichen oder mal einen Löffel pur naschen ☺.

