

GEBRANNT MANDEL-AUFSTRICH



GEBRANNT MANDEL-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 350 g | 20 Min. | plus Zeit zum Abkühlen

Zutaten

- 150 g SweetFamily Bio-Zucker
- Mark von ½ Vanilleschote
- 200 g Mandelkerne
- 1 große Prise Meersalz
- ca. 2 EL Sonnenblumenöl



3293

ZUBEREITUNG

150

Kcal

3

Gramm

12

Gramm

10

Gramm

pro Portion (25 g)

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

1. Zucker mit Vanillemark und 75 ml Wasser in einer großen Pfanne verrühren und aufkochen. Köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet und der Zucker hell karamellisiert. Mandeln zufügen und darin wenden. Unter Wenden ca. 3 Minuten erhitzen, bis der Zucker schön karamellfarben wird. Gebrannte Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und abkühlen lassen.

2. Ausgekühlte Mandeln mit Salz und 2 EL Öl in einen leistungsfähigen Blitzhacker oder Smoothiemaker geben und langsam zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Bedarf etwas mehr Öl zufügen. Bei älteren Geräten zwischendurch mehrmals Pausen einlegen, damit sie nicht überhitzen.

3. Wenn der Aufstrich die gewünschte Konsistenz erreicht hat, in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Der Aufstrich ist gekühlt einige Wochen haltbar.

Tipp:

Zur Weihnachtszeit: den Aufstrich einfach mit Zimt statt mit Vanille abschmecken!