

REZEPT FÜR NUSS-KÜRBISKERN-AUFSTRICH MIT STERNANIS



NUSS-KÜRBISKERN-AUFSTRICH MIT STERNANIS

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 400 g | 20 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 75 g Kürbiskerne
- 75 g Cashewkerne
- je 50 g Walnusskerne, Haselnüsse und Mandeln
- 1 kleiner Sternanis
- 75 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- ca. 3 EL Rapsöl



192

ZUBEREITUNG

155

Kcal

pro Portion (ca.
25 g) ca.

4

Gramm

Eiweiß

7

Gramm

Kohlenhydrate

12

Gramm

Fett

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einen Teller geben. Übrige Nüsse und Mandeln in der Pfanne ebenfalls leicht anrösten, auf einen Teller geben, alles abkühlen lassen. Sternanis im Mörser fein zerreiben.

2. Kerne, Nüsse und Mandeln mit Braunem Bio-Zucker, Salz und Sternanis in einen leistungsfähigen Blitzhacker oder Smoothiemaker geben. Öl zufügen und alles zu einer streichfähigen Creme pürieren, dabei nach Bedarf mehr Öl zufügen. Bei älteren Geräten zwischendurch mehrmals eine Pause einlegen, damit sie nicht überhitzen.

3. Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte und abgetrocknete Gläser füllen und verschließen. Der Aufstrich ist gekühlt einige Wochen haltbar.

Tipp:

Noch intensiver nach Kürbis schmeckt der Aufstrich, wenn ein Teil oder das ganze Öl durch aromatisches Kürbiskernöl ersetzt wird.