

VEGANE NUSS-NOUGAT-CREME



VEGANE NUSS-NOUGAT-CREME

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 300 g | 25 Min. | plus Abkühlzeit

Zutaten

- 200 g Haselnüsse
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 70 g SweetFamily Bio-Zucker
- einige Tropfen Vanilleextrakt
- 30 g Backkakao



2966

ZUBEREITUNG

175 Kcal	3 Gramm	8 Gramm	14 Gramm
Pro Portion (25 g)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden ca. 4 Minuten anrösten, bis sie duften und die Häutchen aufplatzen. Auf ein sauberes Küchentuch geben und darin rubbeln, bis die Häutchen weitgehend entfernt sind. Nüsse abkühlen lassen.

2. Nüsse in einem leistungsfähigen Blitzhacker mahlen, bis das Fett austritt und die Masse leicht cremig wird (siehe Tipp).

3. Sonnenblumenöl, Zucker, Vanilleextrakt und Kakao zu den Nüssen geben und alles nochmals gründlich pürieren, bis eine geschmeidige Creme entsteht. In saubere Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps:

Die Nüsse lassen sich in den meisten Blitzhackern wie gewünscht sehr fein mahlen. Ältere oder schwächere Geräte schaffen es aber oft nicht, daraus eine cremige Masse zu pürieren – achte beim Mahlen auf die Maximal-Betriebsdauer des Gerätes, damit es nicht überhitzt! Die Nuss-Nougat-Creme ist auch lecker, wenn die Nüsse nicht ganz so fein zerkleinert sind.

Alternativ kann man statt Sonnenblumenöl auch Kokosöl verwenden, dann wird die Creme fester. Kokosöl leicht erwärmen, bis es flüssig wird und mit den übrigen Zutaten zu den Nüssen geben.

Statt mit Haselnüssen kann die Creme auch

VEGANE NUSS-NOUGAT-CREME

mit Mandeln oder einer Nussmischung
zubereitet werden.