



Gesunde Haselnusscreme (vegan)

Wissen, was drin ist:

Süße Haselnusscreme ist für kleine Schleckermäuler und große Naschkatzen nicht aus der Küche wegzudenken. Mit oder ohne Butter darunter? Das ist schon seit jeher die große Frage, an der sich die Geister scheiden und die in den meisten Familien schon für Diskussionsstoff am Frühstückstisch gesorgt hat. Doch im Gegensatz zu einer Antwort auf die „Butterfrage“ findet man eine Nuss-Nougat-Creme von verschiedensten Herstellern ganz einfach in den Supermarktregalen. Leider verstecken sich in der gekauften Variante jedoch auch viel Fett und raffiniertes Industriezucker. Warum die Haselnusscreme dann nicht mit gesunden Zutaten selber machen? So weißt Du genau, woher die Zutaten kommen und was drin ist. Du hast nämlich auch die tolle Möglichkeit, Bio- oder Fair-Trade-Produkte für die selbstgemachte Haselnusscreme zu verwenden. So kannst Du Dein süßes Brot ohne schlechtes Gewissen genießen und leistest zusätzlich noch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Haselnüsse als Powerfood

Haselnüsse sind voller Vitamine und Mineralstoffe und somit wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Sie haben vergleichsweise mehr Kalorien als andere Nussorten, enthalten aber auch ungesättigte Fettsäuren, also „gesunde Fette“, und liefern eine große Portion an Proteinen. Sie gelten daher gerade für Vegetarier*innen und Veganer*innen als gute Eiweißquelle.

Zutaten

- 400 g Haselnusskerne
- 2 Prisen Salz
- 5 EL Kokosöl
- 2 EL Kakao
- ½ TL Vanille(mark)
- 6 EL Süßungsmittel (wie z.B. Puderzucker oder alternative Süßungsmittel)

Alternativen

fertiges Haselnussmus (100% Haselnüsse) → Schritt 1 und 2 fallen weg

Kokosöl eignet sich gut, da es bei Raumtemperatur fest ist. Es gehen aber auch andere, neutrale Öle.

oder mehr (nach Belieben)

→ Grobe Angabe: nach Geschmack



Zubereitung

1. Schritt

Um die Haselnusscreme selber zu machen, heize den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vor. Gebe die Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und röste diese 8 bis 10 Minuten im Ofen. Gerade gegen Ende der Backzeit solltest Du immer ein Auge darauf haben, da die Nüsse schnell schwarz werden.

2. Schritt

Gebe nun die Nüsse in einen Hochleistungsmixer und zermahlen sie zu einer feinen Paste. Lasse dabei den Mixer immer nur 5-10 Sekunden arbeiten, schalte ihn dann kurz ab, schiebe das Mus vom Rand mit einem Spatel nach unten und schalte den Mixer anschließend wieder ein. Das Nussmus darf nicht zu warm werden, da das Öl ansonsten nicht austritt.

3. Schritt

Gebe nacheinander die anderen Zutaten hinzu und vermenge bzw. püriere diese.

4. Schritt

Dann fülle die Creme in saubere Einmachgläser und verschließen diese gut. So schnell und einfach ist Haselnusscreme selber gemacht.

Hinweis:

Es kann sein, dass die Haselnusscreme (v.a. wenn man fertiges Nussmus nutzt) zu Beginn sehr flüssig ist. Stellt man sie für 30-60 Minuten in den Kühlschrank wird sie streichfest, da das Kokosöl wieder aushärtet.

Tipps

TIPP 1:

Wenn Du keinen Hochleistungsmixer besitzt oder es schneller gehen muss, kannst Du auch fertiges Haselnussmus kaufen, wenn Du Haselnusscreme selber machst, und dies anschließend mit den anderen Zutaten auf der Liste vermengen. Wichtig ist, dass es sich dabei um 100 %iges Nussmus handelt.

TIPP 2:

Statt Haselnussmus kannst Du natürlich auch gerne alternativ ein anderes Nussmus wie Mandel-, Cashew-oder Erdnussmus wählen oder Du verwendest für das Rezept jeweils die ganzen Nüsse, wenn Du die Nusscreme selber machst.

TIPP 3:

Schokolieliebhaber können gerne noch 50 g geschmolzene, etwas abgekühlte Schokolade unterrühren, wenn Du Deine Haselnusscreme selber machst. Hier kannst Du Dich nach Belieben für vegane, zuckerfreie oder herkömmliche entscheiden. Dafür lässt es sich auf Kakao und Süßungsmittel verzichten. Allerdings wird die selbstgemachte Haselnusscreme dann im Kühlschrank recht fest.