



Nuss-Nougat-Creme

Rezept von Ernährungsexpertin Brigitte Bäuerlein

Zutaten

250 g Haselnüsse
30 g Kakaopulver
1/4 TL Salz
6 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
1 TL Vanilleschote
2 EL neutrales Öl
100 ml Milch

Zubereitung:

Die Haselnüsse bei mittlerer Hitze ohne Fett circa fünf bis zehn Minuten goldbraun rösten. Dadurch wird das Nussaroma intensiver und die Schalen gehen leichter ab. Die Nüsse in einem Papiertuch etwas abkühlen lassen und die Schalen abreiben (es können ruhig einige hartnäckige Schalen dranbleiben). Die Nüsse in einem Blitzhacker grob hacken. Kakaopulver, Salz, Ahornsirup, Vanilleschoten, Öl und Milch zu der Nussmasse geben und ganz fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. In einem Schraubglas ist die Creme drei bis vier Wochen im Kühlschrank haltbar.