



Schokoaufstriche ohne Palmöl

1. Rezept

Zutaten:

- 200 g Schokolade (Kuvertüre, mind. 35% Kakaoanteil)
- 150 g Pflanzenmargarine ohne Palmöl
- 100 ml Milch
- 80 g Zucker
- 140 g fein gemahlene Nüsse
(1 Prise Salz)

Außerdem: Topf, Kochplatte, Waage, Messbecher, Esslöffel, Messer, Kochlöffel

Zubereitung:

1. Die Schokolade zerkleinern und mit der Margarine in einem Topf (ggf. Wasserbad) unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
2. Milch einrühren, Zucker dazugeben und auflösen, anschließend die gemahlene Nüsse unterrühren.

Dieser Aufstrich ist in der Zubereitung etwas aufwändiger, erhält aber eine sehr gute Konsistenz und kann sofort probiert werden.





Schokoaufstriche ohne Palmöl

2. Rezept

Zutaten:

- 300 g gemahlene Haselnüsse/Mandeln
- 3 EL Kakao (schwach entölt)
- 4 EL Rohrzucker
- 1 Tüte Vanillezucker/Vanilleschote
- 10 EL Sonnenblumenöl
- Agavendicksaft nach Bedarf
- Milch oder Pflanzenmilch nach Bedarf

Außerdem: Schüssel, Waage, Messbecher, Esslöffel, Messer, Pürierstab

Zubereitung:

1. Die Kinder schütten die trockenen Zutaten in eine Schüssel und verrühren sie.
2. Anschließend werden Öl und Agavendicksaft hinzugegeben, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Danach wird die Masse mit einem Pürierstab cremig gemacht.

Dieser Aufstrich schmeckt am besten, wenn er einige Tage im Kühlschrank durchgezogen ist. Die Konsistenz ist eher bröselig, dafür wird keine Kochplatte benötigt.

