

Schokoaufstrich 1



Zutaten:

- 300g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Kakao
- eine Tüte Vanillezucker oder eine Vanilleschote
- 4 EL Rohrzucker
- Agavendicksaft
- ggf. etwas Milch oder Wasser

Zubereitung:

- Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.
- Anschließend Öl und Agavendicksaft hinzufügen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- Danach die Masse mit einem Pürierstab cremig rühren. Sollte sie noch nicht cremig genug sein, einfach ein wenig Milch oder Wasser hinzugeben.

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