

Eine gesunde (und vegane) Alternative: Selbst gemachte Nuss-Nougat-Creme



Auch dieses Rezept stammt aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala, das zu meinem aktuellen Lieblingsbuch avancieren könnte. Es ist schon das dritte Rezept, das wir ausprobiert haben und weitere stehen auf unserer to-eat-Liste. Die Vorstufe dieser Creme, das Nussmus, ist auch Bestandteil des [Schoko-Fudges](#), von dem ich euch bereits erzählt habe.

Wie beim Fudge musste ich wieder feststellen: Ein Hochleistungsmixer ist sinnvoll, aber es geht auch gerade noch so. Mein Mixbecher und ich mussten etwas geduldig sein und ich habe ihn immer wieder geschüttelt und immer mal wieder mit einem Löffel alles nach unten geschoben, so dass die Masse sich gut mischen konnte. Das Ergebnis ist gut, aber natürlich nicht so fein-cremig, wie es ein Thermomix oder Vergleichbares geschafft hätte. Wenn ihr so etwas besitzt oder ausleihen könnt, arbeitet damit!

Nichtsdestotrotz ist die Creme unglaublich geworden! Durch das Rösten entwickeln die Nüsse ein solches Aroma, dass ich schon bei der Herstellung des Nussmuses ständig daran riechen musste und die fertige Creme schmeckt total intensiv nach Nuss und verdient den Namen NUSS-Nougat-Creme auch wirklich. Bei der Süße kann man natürlich variieren, wenn einem die Mengen zu wenig sind – man ist ja doch sehr geeicht auf viel Zucker...



Ich finde jedenfalls, dass sich die kleine Mühe lohnt, Nüsse zu rösten und diese Creme herzustellen! Da weiß man, was drin ist und hat eine gesunde, leckere und pflanzliche Alternative zur guten alten Nutella und den anderen (zu) süßen und fettigen Frühstücks-Sünden.

- 250 g Haselnüsse
- 4-6 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder 8 frische Datteln,
entsteint
- 4 EL Rohkakaopulver
- 1 Prise Meersalz
- 1-2 EL mildes oder natives Kokosöl

Die Nüsse bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze etwa 12 Minuten rösten. Die abgekühlten Nusskerne in einem Tuch aneinander reiben, so löst sich ein Großteil der Schale. In einer Küchenmaschine/einem Mixer die Nüsse in 5-10 Minuten

zu Mus mahlen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und nochmals mixen. In einem verschließbaren Glas kühl aufbewahren, dann hält sich die Creme ca. 3 Wochen. [nurkochen]



Kommende Woche verreise ich nach Hamburg, wo ich an einem Foto-Workshop teilnehme und ein bisschen die Stadt erkunden will. Sicher gibt es tolle kulinarische Dinge zu entdecken. Wer Tipps und Hinweise hat – immer her damit! Ich freue mich über eure Kommentare und Vorschläge! =)

Natürlich wird es hier trotzdem etwas zu lesen geben. Ein paar Dinge möchte ich für euch vorbereiten, denn nach Hamburg wird nur umgepackt und es geht weiter nach Nizza für eine knappe Woche. Fürs Kochen, Backen und Bloggen wird also mindestens 10 Tage lang keine Zeit sein.

Habt eine genussvolle Zeit – vielleicht ja sogar auch im Urlaub? =)

Eure Judith