

Muss man nicht kaufen ...

***** nicht histaminarm *****

Dieses Rezept ist wieder einmal nicht histaminarm, weil Kakao dabei ist, der bekanntlich kaum Histamin enthält, aber als Liberator gilt. Trotzdem eignet sich diese selbstgemachte Haselnusscreme z. B. super zum Verschenken.

Eine echte Alternative zu gekaufter Nutella!

Haselnusscreme

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für ca. 1 Glas:

- 100 g Haselnüsse
- 50 g Macadamianüsse
- 2 EL Ahornsirup + etwas mehr, wer nachsüßen mag
- ca. 15 EL Kokosöl
- 1 TL Vanillezucker

- 3 EL Kakaopulver* (Backkakao ist jedoch zu bitter)



Zubereitung:

In einer Schüssel die Nüsse mit Ahornsirup vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 200 °C ca. 10 Min. im Backofen rösten.

In einer Schüssel den Nuss-Mix mit etwas Kokosöl, Vanillezucker und Kakaopulver vermengen und fein pürieren. Wenn es cremiger werden soll, mehr Kokosöl hinzufügen und nochmal pürieren. Bei Bedarf mit mehr Ahornsirup nachsüßen.

Nach dem gleichen Prinzip kann man übrigens **Erdnussbutter** selber machen. Statt Haselnüssen und Macadamianüssen verwendet Ihr dann Erdnüsse (ungesalzen und roh).

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat