

## Erdnussmus

VORBEREITEN

5  
Min.

RUHEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Glas

250 g Erdnüsse

#### Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

**Erdnussmus** mit Erdbeermarmelade auf Toast? Oder auf meinem noch warmen Porridge mit extra vielen crunchy Erdnüssen oben drauf? Meine Gedanken tanzen, wenn ich an das besonders cremige Nussmus denke, das jeder mindestens einmal in seinem Leben gegessen haben sollte. Es geht hier ja schließlich um die berühmte **Peanutbutter**, die nicht nur in amerikanischen Süßigkeiten ihren Ehrenplatz gefunden hat. Auch in der veganen Küche ist Erdnussmus ein Must-have. Während jedoch in der klassischen Erdnussbutter häufig Öl, Zucker oder andere Zutaten verarbeitet werden, kommt in unsere herrlich nussiges Mus nur eines: Erdnüsse! Stell schon mal den Hochleistungsmixer auf die Küchenarbeitsplatte und zück den Probierlöffel - in wenigen Minuten ist dein Mus zum Vernaschen bereit.

Wusstest du, dass die Erdnuss streng genommen gar keine Nuss ist, sondern eine **Hülsenfrucht**? Man lernt nie

aus!

- 1 -

Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Erdnüsse auf ein Backblech geben und 10-15 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.

- 3 -

Erdnüsse in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe mahlen bis eine cremige Konsistenz entsteht.