

## Haselnusscreme - vegan und clean

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Glas

350 g Haselnüsse  
150 g Agavendicksaft, Reissirup oder Ahornsirup  
1 Esslöffel Backkakao  
100 ml Pflanzenmilch oder Wasser

### Besonderes Zubehör

verschließbares Glas (ca. 500 ml Fassungsvermögen)  
Hochleistungsmixer

Keine Lust auf Palmöl in deiner geliebten **veganen Haselnusscreme**? Keine Lust auf Zucker pur? Oder du brauchst einfach eine Alternative zur Nuss-Nougat-Creme, mit der du beim **Clean Eating** nicht schummeln musst? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich! **4 Zutaten** reichen aus, damit du **ohne schlechtes Gewissen vegan naschen** kannst. Food Processor oder Hochleistungsmixer sind hier Pflicht, nur so wird der zuckerfreie Schokoaufstrich cremig.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

- 2 -

Haselnüsse auf das Blech geben und im heißen Ofen 15 Minuten rösten, dabei immer wieder durchmischen.

- 3 -

Haselnüsse im Hochleistungsmixer zu feiner Nussbutter verarbeiten. Dabei immer wieder Ränder freikratzen und durchmischen. Kakaopulver dazugeben und weiter pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. So viel Sirup hinzufügen, bis die gewünschte Süße erreicht ist.

- 4 -

Nach und nach Pflanzenmilch oder Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In ein verschließbares Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren.