

Haselnussmus

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Glas

250 g Haselnüsse

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Als ich vor Kurzem durch den Biomarkt geschlendert bin, habe ich mir ein Glas **Haselnussmus** mitgenommen. Zuhause angekommen, wurde das Glas direkt geöffnet. Ich war neugierig - das kannst du dir nicht vorstellen! Ein Löffel probiert und schon war es um mich geschehen. Sowohl auf einer Scheibe Buchweizenbrot als auch auf meinem veganen Paleo-Porridge durfte sich das Haselnussmus verewigen. Natürlich hat sich das Gläschen mit dem **cremigen Nussmus** nicht lange gehalten. Wie auch? Es war einfach zu lecker. Also bin ich eine Woche später schnell in den Supermarkt gegangen, um mir ein paar Haselnüsse mitzunehmen. Der Plan: **Haselnussmus selber machen** mit meinem treuen Hochleistungsmixer. Das Ergebnis lässt sich sehen und vor allem schmecken!

- 1 -

Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Haselnüsse auf ein Backblech geben und 15 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.

- 3 -

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