

Mandelmus selber machen - das Grundrezept

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 1 Glas

200 g Mandeln

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer oder Food Processor

Heute gibt es Mandeln aufs Brot. Nicht aus der Tüte, sondern aus dem Glas. Und zwar in Form eines unwiderstehlich leckeren Mandelmus. Mal mit Zimt verfeinert oder mit einem Hauch Vanille getoppt – ich kann nicht genug von dem nussigen Brotaufstrich bekommen.

Wer Mandeln mag, wird das cremige Mus lieben. Es schmeckt einfach zu allem: auf dem Brot, über Eis, zu Pfannkuchen und Käse – manchmal auch direkt aus dem Glas gelöffelt. Aber am allerliebsten mag ich es im Kuchen – als Ersatz für Butter und Öl. Schmeckt nicht nur besser, ist auch noch gesünder. Einziger Nachteil: der Preis. Ein Glas kostet knapp 10 € - zu finden in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern und in der Drogerie. Bei meinem Konsum – eine Menge. Und genau deshalb mache ich mein Mus am liebsten selbst.

Die Inhaltsstoffe: Ist Mandelmus gesund?

Mandeln sind gesund - ohne Wenn und Aber. Sie enthalten jede Menge gesunde **Mineralstoffe** wie Magnesium und Calcium, sind reich an Folsäure und Vitaminen. Besonders bemerkenswert – die vielen **Ballaststoffe** und der hohe Eiweißgehalt. Aber Vorsicht: Mandeln sind in größeren Mengen nichts für die schlanke Linie. Auch wenn der gesunde Brotaufstrich aus vielen wertvollen Fetten, den sogenannten ungesättigten Fettsäuren besteht, kann er sich ruckzuck auf die Hüften setzen - 100 g Mandelmus enthalten 600 kcal.

Ein großer Vorteil: Die selbstgemachte Variante ist nahezu frei von allem – frei von **Zusatzstoffen** sowieso, aber auch von Natur aus frei von Laktose, Gluten, Soja, Ei und Hefe. Vegetarisch und **vegan** ist das Mus natürlich sowieso.

Braunes vs. weißes Mandelmus: Welche Sorte schmeckt wozu?

Mandelmus gibt es in zwei verschiedenen Sorten – einmal als helles und einmal als dunkles Mus. Die **dunkle Variante** wird aus **gerösteten und ungeschälten Mandeln** hergestellt. Und schmeckt intensiver – ein Einzelgänger quasi. Für das **helle Mus** werden **blanchierte, ungeröstete Mandeln** verwendet. Es findet sich daher gerne in Cookies, Cupcakes und Cakes wieder. Das feine Mandelaroma harmoniert hervorragend mit getrockneten Früchten und anderen Nüssen.

Welche nun die bessere Sorte ist, darüber lässt sich streiten. Mir persönlich schmeckt die dunklere Variante besser. Aber nur auf dem Brot. Im Kuchen mag ich das weiße Mandelmus lieber.

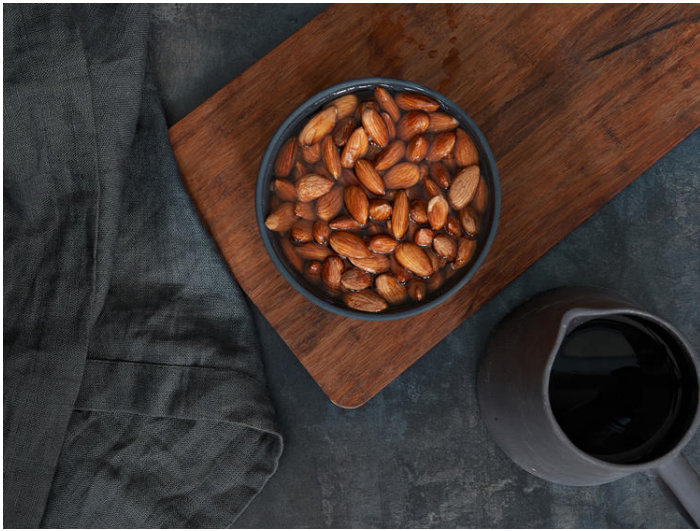
Mandelmus selber machen - das Grundrezept

Eine Tüte Mandeln und einen leistungsstarken Mixer – mehr brauchst du nicht, um dein eigenes Mandelmus herzustellen.

Mandelmus selber machen - das Grundrezept

- 1 -

Mandeln im lauwarmen Wasser mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, einweichen.



- 2 -

In einen leistungsstarken Mixer oder Food Processor geben.



- 3 -

Mandeln auf höchster Stufe zu feinem Mandelmehl mahlen.



- 4 -

So lange mahlen bis eine feste, cremige Konsistenz entsteht. Das kann je nach Gerät bis zu 20 Minuten dauern.



- 5 -

Ist das Mandelmus zu dick, etwas Öl hinzugeben. Nach Belieben mit Vanille oder Zimt verfeinern.

Mandelmus selber machen - das Grundrezept



Mandeln schmecken nicht nur als Mus, sondern auch als Milch. Unsere Food-Redakteurin Farina zeigt dir hier, [wie du Mandelmilch ganz einfach selber machen kannst](#).

Sieben Tipps, wie dein Mandelmus noch besser wird

- Die Mandeln vor dem Mixen für 10-15 Minuten in den Backofen (120°C) geben. So tritt das Öl nicht nur schneller aus und die Mandeln lassen sich einfacher mixen, sie schmecken auch noch besser
- Unbedingt einen leistungsstarken Mixer verwenden, keinen Pürierstab – das dauert nicht nur ewig, der Pürierstab würde auch zu schnell erhitzen und könnte kaputt gehen
- Beim Mixer darauf achten, dass das Messer flach zum Boden verläuft. Ich habe für mein Mandelmus den Food Processor Artisan von KitchenAid verwendet
- Zwischendurch immer mal wieder eine Pause einlegen und die Mandeln vom Rand in die Mitte des Mixers schieben. Nur so kommst du auch wirklich an alle Mandeln ran
- Mix dein Mandelmus nicht mit Wasser. Wenn dir das Mus nicht cremig genug ist, gib etwas Öl hinzu
- Mandelmus lässt sich nicht innerhalb weniger Sekunden herstellen. Du musst schon ein wenig Geduld mitbringen, bis sich das feine Mandelmehl in eine zarte Creme verwandelt hat

- Du kannst dein Mandelmus nach Herzenslust verfeinern – mit Vanille, Zimt, Ahornsirup und Honig. Oder klein gehackten Mandeln

Varianten zum Grundrezept: Cashewmus, Erdnussmus, Macadamiamus

Das Grundrezept für Mandelmus lässt sich auf jede beliebige Nussorte adaptieren. Wie oben beschrieben Cashewkerne, Erdnüsse oder was dir sonst noch schmeckt kurz anrösten, in den Mixer schmeißen und auf höchster Stufe zerkleinern. Je nach Nuss kann das bis zu einer halben Stunde dauern.

Mein Favorit: Cashewmus – mit einer kleinen Prise Meersalz verfeinert.

Mandelmus richtig aufbewahren

Mandelmus ist in der Regel sehr lange haltbar. Füll es nach dem Mixen in Einmachgläser und bewahre es an einem dunklen und kühlen Ort auf. Wenn sich mit der Zeit etwas Öl auf dem Mus absetzt, nicht entfernen! Der Ölfilm schützt das Mandelmus davor, schlecht zu werden. Vor dem Gebrauch einfach unterrühren und genießen.

Zum Ausprobieren: 4 Rezepte mit Mandelmus