

Nussmus selber machen: 14 cremige Rezeptideen



Als ich heute morgen eine neues Glas voll mit **Nussmus** aus meinem Vorratsschrank genommen hat, war ich überaus glücklich. Nicht nur, weil ich meinen Lieblings-Aufstrich parat hatte. Sondern auch, weil mein **Hochleistungsmixer mit Edelstahlmixbehälter** jederzeit für Nussmus-Nachschub sorgt. Vielleicht kennst du das ja auch? Dich packt die Lust nach einem saftigen **Bananen-Muffin**, einem knusprigem **Müsliriegel** oder einem süßen **Schokoladenküchlein**, aber dir fehlt eine der wichtigsten Zutaten: Nussmus. Ob **Mandel-**, **Erdnuss-**, **Macadamia-**, **Pistazien-**, **Sesam-** oder **Haselnussmus** - auch wenn streng genommen nicht alle dieser **cremigen Pasten** aus Nüssen bestehen, haben sie eines gemeinsam: Sie werten deine Back- und Kochkreationen auf und erobern deine kulinarischen Sinne.

Ich weiß, wovon ich rede. Denn bei mir war es genauso! Seitdem mein Hochleistungsmixer bei mir eingezogen ist, gibt es fast täglich **Cashewmus** oder **Tahini**. Einmal zu einer cremigen Masse verarbeitet, hält sich die Paste bis zu **4 Wochen im Kühlschrank**. Aber sind wir mal ehrlich: Länger als 2 Wochen überlebt so ein Gläschen sowieso nicht, oder? Da wandert gerne mal der Snack-Löffel ins Nussmus-Glas.

Welches ist dein Lieblings-Nussmus? Von **Walnussmus** über **Mandel-Tonka-Kreation** bis hin zum **Schokoaufstrich mit Datteln** - lass dich von **14 himmlischen Nussmus-Rezeptideen** inspirieren. Aber Achtung: Hier gibt es ausschließlich natürlichen Genuss - ohne Zusatzstoffe,

ohne Palmöl, ohne tierische Erzeugnisse, aber mit Suchtgefahr!

Erdnussmus

Du stehst total auf Peanutbutter Cups und liebst Erdnuss-Saucen zu asiatischen Reisgerichten? Dann gibt es bei dir wahrscheinlich keinen einzigen Tag, an dem du nicht irgendwelche Leckereien mit Erdnussmus verfeinerst. Allein zum Backen macht sich das Nussmus hervorragend in extra fudgy Brownies, süßem Bananenbrot und Low Carb Energy Balls. Ein Grund mehr, Erdnussmus immer auf Vorrat zu Hause zu haben. [Zum Rezept](#)



[Erdnussmus](#)

Walnussmus

Ob Frühlingsrollen, Rohkost-Sticks oder Kartoffelspalten – wir dippen und schlemmen uns glücklich mit Walnussmus! Und wenn wir Lust auf ein neues Backabenteuer haben, kommen die Walnüsse in unsere himmlischen Kreationen. Selbst die simpelsten Schoko-Brownies erhalten durch das herbe Nussmus eine perfekte Konsistenz – da träufeln wir mit Vergnügen noch etwas Walnuss-Glück obendrauf. [Zum Rezept](#)

Nussmus selber machen: 14 cremige Rezeptideen



Walnussmus

Mandel-Tonka-Creme

Weißes Mandelmus trifft auf Tonkabohne – die aromatischste Kombination überhaupt! Unser Geschmackstest beweist: Wenn du auf Zimt, Bittermandel, Rum und Vanille stehst, schick dich diese Mandel-Tonka-Creme in den Nussmus-Himmel. Wir sind dort oben angekommen und möchten gar nicht mehr zurück. Nächster Halt: Mandelmus-Wolke 7. [Zum Rezept](#)



Mandel-Tonka-Creme

Pistazienmus

Was passiert, wenn man Pistazien schmilzt? Wir müssen zugeben: Das funktioniert nicht ganz. Allerdings kannst du aus den grünen Kernen ein cremiges Mus machen. Nussig, leicht salzig mit einer süßen Note – so lässt sich der unvergleichliche Geschmack von dem wohl ungewöhnlichsten Nussmus überhaupt beschreiben. Ein

besseres Topping für krosse Ofenkartoffeln können wir uns nicht mehr vorstellen. Also ran ans Nussmus-Zaubern! [Zum Rezept](#)



Pistazienmus

Macadamiamus

Die besten Cookies sind die mit weißer Schokolade und knackigen, salzigen Macadamianüssen. Wenn sie dann noch einen weichen Kern haben, sind wir im Macadamia-Keks-Himmel! Bis dahin geben wir uns selbstverständlich auch mit dieser himmlischen Nussmus-Kreation zufrieden: Macadamiamus. Ob auf Toast, süßen Wraps, Pancakes oder pur gelöffelt – so viel Nuss-Genuss muss einfach sein und das am liebsten zum Frühstück. [Zum Rezept](#)



Macadamiamus

Haselnussmus

Wir sind überaus glücklich, dass unser Hochleistungsmixer

Nussmus selber machen: 14 cremige Rezeptideen

dieses Haselnussmus gezaubert hat! Süßlich, erdig und ausschließlich aus gerösteten Haselnüssen hergestellt – genau so muss Nussmus sein, um uns ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Wusstest du, dass du bares Geld sparst, wenn du dein Haselnussmus selber machst? Dein Geldbeutel freut sich mit dir! [Zum Rezept](#)



[Haselnussmus](#)

Cashewmus

Wir präsentieren den Alleskönner unter den Nussmussen: Monsieur Cashewmus höchst persönlich. Er ist kein zurückhaltender Kochbegleiter. Vielmehr ist er sehr präsent, besonders in der veganen Küche. Mac and Cheese ohne Käse? Bananenbrot ohne Ei und Butter? Mit Cashewmus erlebst du die pflanzliche Kochvielfalt von einer ganz neuen Seite. So macht gesunde Ernährung doch gleich viel mehr Spaß! [Zum Rezept](#)



[Cashewmus](#)

Kokosmus

Es gibt nur eine Zutat, die die Kokosmilch in einem würzigen Curry ablösen kann: Kokosmus. Geschmacklich ist das cremige Mus aus Kokosraspeln und Kokosöl noch intensiver als die milchige Variante. Sogar in Pralinen und Kuchen macht das exotische Kokosmus einen Unterschied: Wenn du Kokos magst, wirst du ab sofort keine Koch- und Backaktion ohne den Exoten starten wollen. [Zum Rezept](#)



[Kokosmus](#)

Haselnusscreme

Am Wochenende ist Brunch angesagt! Wen wir zum ausgiebigen Frühstück einladen? Erdbeermarmelade, Ahornsirup, Sojajoghurt, Vollkornbrot, Granola und unseren geliebten zuckerfreien Schoko-Aufstrich. Richtig: Wir machen unsere Haselnusscreme in vegan und gesund einfach selbst. Du fragst dich, wie das geht? Mit 4 simplen Zutaten, die du vielleicht sogar schon zu Hause hast. [Zum Rezept](#)

Nussmus selber machen: 14 cremige Rezeptideen



Haselnusscreme

Macadamia-Creme mit Kokos

Bereit für einen kulinarischen Kompromiss? Unsere himmlische Creme vereint Macadamia und Kokos zu einem natürlich-süßen Nussmus. [Zum Rezept](#)



Macadamia-Creme mit Kokos

Kürbiskernmus

Endlich Lunch, endlich Salat und endlich wieder Kürbiskernmus! Die fein gemahlene Kürbiskerne veredeln deinen Lieblingssalat und pepen frische Gemüsepfannen auf. Aber auch als Grundlage für selbstgemachte Pestos oder Brotaufstriche bringen die kleinen grünen Kerne ordentlich Geschmack mit. Zucker, Salz oder Zusatzstoffe – Fehlanzeige! [Zum Rezept](#)



Kürbiskernmus

Nuss-Nougat-Creme mit Datteln

Natürlich gesüßt, schokoladig und nussig – Nuss-Nougat-Creme stellst du ganz schnell und einfach selbst her. Raffinierten Zucker oder Palmöl brauchst du dafür nicht. Stattdessen lässt du Datteln, Kakaopulver und geröstete Haselnüsse im Mixer tanzen. Schneid dir schon mal eine Scheibe Brot ab – denn diese Dattel-Haselnuss-Creme gehört auf jede Frühstückstulle dieser Welt! [Zum Rezept](#)



Nuss-Nougat-Creme mit Datteln

Tahini

Calcium, Magnesium und Eisen in einer sämigen Paste aus Sesam – du hast es schon richtig erkannt: Es geht um Tahini. Ein Must-have auf jeder Mezze-Platte! Wir möchten uns gar nicht vorstellen, wie Hummus ohne die cremige Sesampaste schmecken würde. Der vielfältige Orientklassiker verfeinert die buntesten Leckereien. [Zum](#)

Nussmus selber machen: 14 cremige Rezeptideen

Rezept



Tahini

Mandelmus

Nussige Brotaufstriche sorgen dafür, dass wir schon morgens glücklich und munter, durch die Wohnung stolzieren. Einer unserer Favoriten: braunes Mandelmus. Das Raffinierte ist, dass du das Nussmus ganz einfach mit etwas Zimt oder einem Hauch Vanille aufpimpen kannst. Wer sagt, dass Mandeln auf Brot langweilig sind, hat noch nie braunes Mandelmus getestet! [Zum Rezept](#)



Mandelmus