

Erdnussbutter selber machen

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Glas

450 g geschälte Erdnüsse
45 ml Erdnussöl (alternativ Sonnenblumen- oder Rapsöl)
1 Esslöffel Honig
1/2 Teelöffel Salz (je nach Geschmack auch mehr)

Zubehör

Hochleistungsmixer

Erdnussbutter mit Marmelade, gebratenen Bananenscheiben oder mit Nutella und Karamell - Ich liebe Erdnussbutter in allen Kombinationen! Aber weil kaufen jeder kann, mache ich mir meine Erdnussbutter selbst. Einfach ein paar Erdnüsse in den Hochleistungsmixer geben, mit Öl, Salz und Honig mischen und zu einer cremigen Masse mixen. Da weiß ich, was drin ist und es schmeckt gleich doppelt so gut. Herrlich!

Wenn du möchtest, kannst du deine Erdnussbutter auch ohne Öl zubereiten: Erdnüsse so lange durch den Hochleistungsmixer jagen, bis genügend Öl austritt. So wird sie zwar weniger cremig und etwas fester, aber mindestens genauso lecker.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Erdnüsse auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen - bis sie goldbraun sind und das Öl beginnt herauszutreten.

- 3 -

Warme Erdnüsse in einen Food Processor oder Mixer geben und in 5 Etappen hacken. Nach jedem Durchgang die Nüsse von den Seiten kratzen und weitermixen.



- 4 -

Salz, Öl, und Honig dazugeben. Und ca. 1 Minute zu einer cremigen Masse mixen.

Erdnussbutter selber machen



- 5 -

Erdnussbutter in ein Vorratsglas füllen, abdecken und im Kühlschrank lagern. So kannst du sie mehrere Wochen aufbewahren.