

Walnussmus

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Glas

250 g Walnüsse

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Für mich gehören Nussmuse – insbesondere **Walnussmus** – zu den **Top Proteinquellen** der pflanzlichen Ernährung. Neben hochwertigem Eiweiß liefern sie nämlich wertvolle **Omega-3- und Omega--Fette**. Ich liebe es, meine Auberginencreme mit diesem köstlichen Nussmus aufzupeppen und würde am liebsten täglich vegane Sommerrollen in die feine Creme dippen. Selbst bei super-schokoladigen Brownies sticht Walnussmus geschmacklich heraus und untermalt die schokoladige Note perfekt. Da kann jede Vollmilch- oder Zartbitterschokolade einpacken.

Nur gehört Walnussmus nicht gerade zu den Standard-Nussmusem im Supermarkt. Kein Problem – denn **selbstgemacht** schmeckt es ohnehin viel besser und schont zusätzlich den Geldbeutel. Alles, was du brauchst, sind eine **Tüte Walnüsse** und einen Hochleistungsmixer. Dank **voller Mixpower** hast du schon nach wenigen

Minuten das kostbare, cremige Mus gezaubert. Probier's aus!

- 1 -

Backofen auf 150 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Walnüsse auf ein Backblech geben und 8-10 Minuten im Ofen rösten. Auskühlen lassen.

- 3 -

Walnüsse in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe mahlen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das kann zwischen 5 und 15 Minuten dauern.

- 4 -

Ist das Walnussmus nicht cremig genug, noch etwas geschmacksneutrales Öl hinzufügen und erneut mixen.