

Rezept

Erdnuss-Kokos-Creme

Ein Rezept von Erdnuss-Kokos-Creme, am 18.12.2025

Zutaten

125 g geschälte Erdnusskerne

50 g Kokosöl

70 g Vollrohrzucker

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 18 g F, 6 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die braunen Häutchen von den Erdnüssen entfernen, Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Im Blitzhacker fein mahlen. Nach und nach mit Kokosöl, Zucker und 1 Prise Salz in 1-2 Min. zu einer homogenen Masse mixen.

2. Die Creme in ein heiß ausgespültes Glas mit Schraubdeckel füllen und fest verschließen. Nicht im Kühlschrank aufbewahren, sonst wird sie zu fest. Bei Raumtemperatur hält sie sich etwa 1 Monat. Sie schmeckt auf Vollkornbrötchen.