Rezept

# Haselnussaufstrich mit Joghurt

Ein Rezept von Haselnussaufstrich mit Joghurt, am 26.04.2024

## Zutaten

- **200 g** Haselnusskerne
- **4 EL** Joghurt (3,5 % Fett)
- **30 g** Soft-Datteln (entsteint)
- **3 EL** Kakaopulver (ungesüßt, schwach entölt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 300 g (20 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 7 g F, 2 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Für das Nussmus den Backofen auf 150° vorheizen. Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 5-10 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und auf der Arbeitsfläche vollständig abkühlen lassen.

2. Die Haselnüsse in den Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe fein mahlen. Dann auf mittlere Stufe umstellen, nach ca. 3 Min. eine Pause machen und die Masse mit dem Spatel nach unten schieben. Nach 3-4 Durchgängen die Masse im Kühlschrank ca. 20 Min. abkühlen lassen.

3. Danach nochmals ca. 15 Min. im Hochleistungsmixer auf kleiner Stufe fein pürieren. Je öfter man das Mus kühlt und danach weiter püriert, desto feiner wird es. Das Kühlen ist nötig, weil Nussmus Temperaturen über 40° nicht verträgt. Das Mus hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Wochen.

4. Für den Aufstrich die Datteln im Blitzhacker fein zerkleinern. Joghurt und Kakao und ggf. etwas Haselnussmus dazugeben, sodass eine homogene Masse entsteht. Mit dem restlichen Haselnussmus mischen und in ein ausgekochtes Schraubglas füllen. Vor dem Servieren einmal umrühren. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 10 Tage.