

Rezept

Kokos-Mandel-Aufstrich

Ein Rezept von Kokos-Mandel-Aufstrich, am 02.10.2023

Zutaten

250 g Kokosraspel

50 g helles Mandelmus

Salz

1 TL Kokosöl (nach Bedarf)

1 Msp. gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 400 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 95 kcal, 9 g F, 1 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosraspel nach und nach in den Hochleistungsmixer geben und cremig mixen. Dabei auf mittlerer Stufe erst ca. 30 Sek. mixen, dann kurz warten und erneut mixen. (Durch die Pausen läuft das Mahlwerk nicht heiß.)
2. Sobald die Kokosraspel fein zerkleinert sind, beginnen sie sich zu einem Mus zu verbinden. Das Mus immer wieder von den Seiten des Mixers schaben. Falls die Konsistenz nicht cremig genug ist, das Kokosöl dazugeben.
3. Das Kokosmus mit Mandelmus, Vanille und 1 Prise Salz gründlich verrühren. Den Aufstrich in ein steriles Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält er ca. 2 Monate.