

Rezept

## Mandelmus – zuckerfrei

Ein Rezept von Mandelmus – zuckerfrei, am 25.03.2023

### Zutaten

**500 g** Mandeln (ersatzweise Erdnuss-, Cashew-, Pistazien-, Haselnuss- oder Walnuskerne)

**1 EL** Nussöl (bei Bedarf)

#### Außerdem

**2** Einmachgläser (à 250 ml)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1515 kcal, 140 g F, 55 g EW, 13 g KH

### Zubereitung

1. Die Mandeln in einen Hochleistungsmixer geben und zunächst fein zerkleinern - immer 2-3 Sek. mixen, kurz warten und wieder mixen. Die Pausen helfen dabei, dass das Mahlwerk nicht heiß läuft.
2. Sobald die Mandeln fein zerkleinert sind, beginnen sie sich beim Weitermischen zu einem Mus zu verbinden - ihr Fett tritt dabei aus. Das Mus immer wieder von den Seiten des Mixers abschaben und nach unten drücken, so lange, bis es über eine feine, cremige Konsistenz verfügt. Dabei bei Bedarf noch das Nussöl dazugeben.
3. Das Mandelmus in die gründlich gereinigten Gläser füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist das Mus mind. 4 Wochen haltbar.