

Rezept

Schokoaufstrich aus Kidneybohnen

Ein Rezept von Schokoaufstrich aus Kidneybohnen, am 25.04.2024

Zutaten

50 g Walnusskerne	100 g Kidneybohnen (Dose)
1 EL Rapsöl	30 g Soft-Datteln ohne Stein
1 EL Kakaopulver	1 Msp. gemahlene Vanille
1 Prise Ceylonzimt	2 TL Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 85 kcal, 6 g F, 2 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Die Bohnen in ein Sieb abgießen.
-
2. Abgetropfte Bohnen mit gerösteten Walnusskernen, Rapsöl, Datteln, Kakaopulver und Vanille sowie Zimt zu einer Creme pürieren. Mit Ahornsirup süßen. Wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben. In ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Bleibt 4 Tage im Kühlschrank frisch.