

Rezept

Zuckerfreie Mandel-Tonka-Creme

Ein Rezept von Zuckerfreie Mandel-Tonka-Creme, am 26.04.2024

Zutaten

200 g Mandeln

½ TL frisch gemahlene Tonkabohne

Außerdem

1 Schraubglas (150 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1180 kcal, 108 g F, 44 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Mandeln im Hochleistungsmixer auf mittlerer Stufe ca. ½ Min. mixen, eine kurze Pause machen und wieder mixen. (Die Pausen sind wichtig, damit das Mahlwerk nicht heiß läuft.) Das Mus immer wieder von der Wand des Mixers nach unten schieben und weiter mixen, bis es eine cremige Konsistenz hat. Wenn die Mandeln fein zerkleinert sind, verbinden sie sich beim weiteren Mixen zu einer Creme.

2. Die Tonkabohne untermixen. Die Mandel-Tonka-Creme in ein heiß ausgespültes Glas füllen und verschließen. Im Kühlschrank ist die Creme ca. 4 Wochen haltbar.