

Rezept

# Zuckerfreie Nuss-Nougat-Creme

Ein Rezept von Zuckerfreie Nuss-Nougat-Creme, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> Trockenpflaumen	<b>400 g</b> Haselnusskerne
<b>4 EL</b> Haselnussöl	<b>4 EL</b> Rohkakaopulver
<b>1 Msp.</b> gemahlen Vanille	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 Schraubglas (ca. 400 ml, 20 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 15 g F, 3 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 12 Std. einweichen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

---

2. Die Pflaumen und Haselnüsse in einen Hochleistungsmixer geben und so lange pürieren, bis eine feine Creme entstanden ist. Dabei darf die Creme nicht zu warm werden, da sonst das nusseigene Öl nicht austritt. Auch ab und zu Pausen einlegen und die Creme von den Seiten des Mixers abschaben und nach unten drücken. Zwischendurch das Haselnussöl dazugeben. Zum Schluss den Kakao und die Vanille untermixen.

---

3. Die Nuss-Nugat-Creme in ein Schraubglas füllen, Glas verschließen und die Creme im Kühlschrank aufbewahren. Die Creme ist so mindestens 3 Monate haltbar.