

Schokocreme mit Haselnüssen

Zutaten (für 1 kleines Glas):

- 100 g Haselnüsse
- ½ Schote Vanille
- 20 g Puderzucker
- 20 g Kokosflocken
- 15 g Kokosöl
- 20 g stark entöltes zuckerfreies Kakaopulver

Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend die noch heißen Haselnüsse mit einem Pürierstab zerkleinern. Mark der Vanilleschote herauskratzen. Puderzucker, Kokosflocken, Kakaopulver, Kokosöl und Vanille zu den Nüssen geben. Alles pürieren, bis eine weiche Creme entsteht.

Die Creme in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen