

## Kokos-Nuss-Aufstrich aus dem Thermomix®



© Kokos-Nuss-Aufstrich - Rezepte mit Herz

🕒 5 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 16 Portionen

Der neueste Streich fürs Frühstücksbrötchen, aber auch als Topping für Pfannkuchen, Waffeln und mehr ein Hit.

Tipp: Wenn ihr die Haselnüsse vorher in der Pfanne oder im Backofen anröstet, schmeckt der Aufstrich noch nussiger.

### Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |                  |                    |
|--------------------------|------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>150 g</b>     | Haselnusskerne     |
| <input type="checkbox"/> | <b>120 g</b>     | entsteinte Datteln |
| <input type="checkbox"/> | <b>30 g</b>      | Backkakao          |
| <input type="checkbox"/> | <b>50 g</b>      | Ahornsirup         |
| <input type="checkbox"/> | <b>150 g</b>     | Kokosmilch         |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 Prise/n</b> | Salz               |

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 2 Min./Stufe 6 pürieren. Zwischendurch mehrmals mit dem Spatel an den Seiten herunterschieben.

Haltbarkeit: ca. 1 Woche im Kühlschrank

**Noch mehr leckere Ideen für kreative süße Aufstriche gefällig? Probiert mal diese drei!**

- [Süsser Avocado Aufstrich](#)
- [Ahornsirup-BananenFrischkäse](#)
- [Mango-Chia-Konfitüre](#)

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 115 kcal - 1 g E - 1 g F - 5 g KH