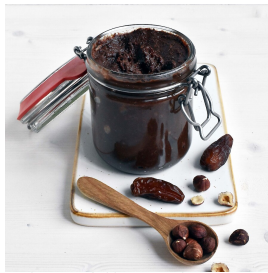


Kokos-Nuss-Aufstrich aus dem Thermomix



© 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.

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

Zutaten-Einkaufsliste

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