

Kokos-Nuss-Aufstrich aus dem Thermomix



© Kokos-Nuss-Aufstrich - Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



16 Portionen

Der neueste Streich fürs Frühstücksbrötchen süß und das ganz ohne Einkochen und Gelierzucker. Schnell frisch zubereitet kommt der Hit für Kinder und Erwachsene auf den Frühstückstisch. Die leckere Alternative zu Marmelade schmeckt auch zu Pfannkuchen, Waffeln und mehr.

Zutaten-Einkaufsliste

| | | |
|--------------------------|------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Haselnüsse |
| <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

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

Unser Tipp:

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

Nährwertangaben

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