Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Basics / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan /

DIY Nutella

Wir haben immer ein Glas Nutella zu Hause. Und so hat es nicht lange gedauert, bis Flynn auch davon probieren wollte. Seitdem besteht fast jeder Morgen aus Nutellabroten. Aber so ganz optimal finde ich das natürlich nicht… Also habe ich mich gefragt, ob man das Ganze nicht etwas gesünder gestalten könnte. Laut Werbung sollen ja reichlich Haselnüsse im Nutella sein. Das war deshalb Zutat Nummer eins. Im Ofen geröstet, haben sie ein tolles Aroma bekommen. Natürlich darf Schokolade nicht fehlen. Etwas Mandelmilch und Kokosöl machen die ganze Sache cremig. Zuerst habe ich versucht komplett ohne Zucker auszukommen. Aber der Geschmack war doch sehr herb. Damit hätte ich gar nicht erst bei Flynn ankommen müssen! Und so ist auch etwas Zucker in meinem Nutella gelandet. Aber ich finde die Menge vertretbar und es ist mit Sicherheit weitaus weniger, als in der gekauften Variante. Das Endergebnis erinnert, um ehrlich zu sein, eigentlich mehr an Hanuta als Nutella. Aber egal, wie und womit man diesen Brotaufstrich vergleichen mag, eines ist er ganz sicher – gesünder als alle Schoko-Nuss-Aufstriche, die man in den gängigen Supermarktregalen finden kann! Und dazu noch richtig lecker. Damit konnte ich bisher alle überzeugen – sogar meinen kleinen Nutellasüchtling.

Zutaten

- 200 gr - Haselnüsse
- 40 gr - Kakaopulver, stark entölt
- 150 ml - Pflanzenmilch
- 1 Päckchen - Vanillezucker
- 50 gr - Kokosblütenzucker
- 40 gr - Kokosöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.
2. Die Haselnüsse auf einem Backblech für 6-8 min rösten.
3. Anschließend die Haselnüsse auf ein ausgebreitetes Küchenhandluch geben. Nun das Handtuch halbieren und mit den Händen rüber rubbeln. Dabei soll sich die Haut der Nüsse lösen. (Es ist kein Problem, wenn sich nicht die gesamte Haut gelöst hat, es geht ums Grobe.)
4. Die ‘gehäuteten’ Nüsse in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Standmixer geben und auf höchster Stufe ca. 2 min pürieren, bis ein Haselnussmus entsteht.
5. Nun die anderen Zutaten mit in die Maschine geben und nochmal eine Minute pürieren.
6. Das fertige Schoko-Haselnussmus in luftdichte Gefäße füllen und im Kühlschrank aufbewaren. (Ca. 1-2 Wochen haltbar)

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia