

Dattel-Haselnuss-Creme



Zutaten

- 100 g Datteln
- 2 EL Haselnussmus
- 2 EL Backkakao
- 1 TL Kokosöl
- ca. 50 ml ungesüßte Hafermilch
- optional 1 EL Kakaonibs

Zubereitung

1. Die Datteln in lauwarmem Wasser für ca. 30 Minuten einweichen und anschließend abgießen.
2. Datteln, Haselnussmus in einem leistungsstarken Mixer auf höchster Stufe verarbeiten.
3. Mit den restlichen Zutaten mixen, bis eine angenehm homogene Konsistenz entstanden ist.
4. In Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

DIY Haselnussmus

1. 250 g Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz anrösten.
2. In einem leistungsstarken Mixer auf höchster Stufe verarbeiten bis am Ende eine zähflüssige Masse entstanden ist. Mit einem Spatel die Masse immer wieder vom Gefäßrand zur Mitte des Mixers bringen.
3. Dies kann mit kurzen Pausen, damit Dein Gerät nicht zu heiß wird, gut 10 Minuten dauern.