Schoko-Haselnuss-Aufstrich

1 Glas (200ml)

Pro EL (ca. 15g):

110 kcal--- 2g EW – 11g F – 2g KH

Zutaten:

200g Haselnusskerne

2 ½ EL Kokosöl

2 EL Kakaopulver, stark entölt

1 Prise Salz

¼ TL gemahlene Vanille

2 EL Stevia oder Erythrit (Streusüße)

Zubereitung:

Heize zuerst den Backofen auf 170°C vor. Die Haselnüsse schüttest du auf einem, mit Backpapier belegten Backblech, und röstest sie im Ofen 8-10 Minuten.

Die fertigen Nüsse mahlst du in einem Standmixer. Wenn sie zerkleinert sind kommt noch alles andere dazu und wird püriert, bis eine cremige Masse entsteht.

Dein nachgemachtes Nutella füllst du in ein sauberes Glas und es kommt in einen Kühlschrank. Es hält 1 Woche.