

Haselnuss-Schoko-Aufstrich (homemade Nutella)

Selbstgemachter Schoko-Haselnuss-Aufstrich ohne Zucker – cremig, nussig und perfekt für die ketogene Küche.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Haselnuss-Schoko-Aufstrich (homemade Nutella)

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Zum Rösten der Haselnüsse
Mixer / Küchenmaschine	Zum Mahlen und Mixen
Glas	Zum Aufbewahren

Zutaten

Zutat	Menge
Haselnüsse	100 g
Kakaopulver	1 EL
Erythrit	1 EL
Kokosöl	1 EL
Vanilleextrakt	1/2 TL
Salz	1 Prise

Schritt-für-Schritt

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften.
2. In einem Mixer fein mahlen, bis eine cremige Paste entsteht.
3. Kakaopulver, Erythrit, Vanille, Kokosöl und Salz einrühren.
4. Weitermixen, bis streichfähige Konsistenz erreicht ist.
5. In ein Glas füllen – perfekt für Keto-Brote oder pur.

Tipps & Variationen

- Für Extra-Nussigkeit geröstete Haselnüsse kurz abkühlen lassen, bevor du sie mixst.
- Mit etwas mehr Kokosöl wird der Aufstrich cremiger.
- Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Rezepte“ (Seite 111).

Revision #1

Created 2026-05-26 22:41:24 UTC by Admin

Updated 2026-05-26 22:41:24 UTC by Admin