



NUSS BUTTER

Nüsse deiner Wahl, alle die dir schmecken, nur eine Sorte oder eine Mischung.

100g Nüsse
1EL kaltgepresstes Walnussöl
1EL kaltgepresstes Leinöl
1 Prise Salz

Tipp: Ergänze deine Nusswahl mit Sesam und Leinsamen für noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe.

Ein ganz cremiges Mus, erhältst du aus Cashewnüssen.

Ein besonderes Aroma schenken Zimt & Vanille; Honig, Datteln oder Stevia sorgen für eine angenehme Süße wenn gewünscht; Kakaonibs lässt die Nussbutter schokoladig werden.

Nüsse im Backofen rösten (10min/140°)

Nüsse in einen Mixer geben und fein zerkleinern.

Öl und Salz hinzufügen. Solange mixen, bis ein feines Mus entsteht. Fertig.

Haltbarkeit: ca. 2 Wochen (es ist absolut normal, dass sich das Öl absetzt); im Kühlschrank aufbewahrt wird das Mus fester, aber hält sich länger.

Ideal als Aufstrich oder einfach so löffelweise.

Mein liebstes Nussmus besteht aus Mandeln, Cashew- & Haselnüssen und einem Hauch Vanille. Din / Eiswuerfelimschuh

