



# 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 / Eiswürfelinschuh*

