



SELBST GEMACHTES MANDELMUS

Schmeckt hervorragend als nahrhafter Brotaufstrich, mit Haferflocken oder auch in Suppen, Dips und Soßen. Es verleiht Nachspeisen etwas Pep und eine Extraportion Geschmack.

ZUTATEN:

- 300 g Mandeln (oder andere Nüsse)
- 1 EL Mandel- oder Traubenkernöl
- Optionale Zutaten für mehr Geschmack: Zimt, Kardamom, Vanille, Kokoszucker, Kakaopulver usw.

ZUBEREITUNG:

1. Rösten Sie die Mandeln in einer Pfanne unter häufigem Umrühren bei mittlerer Hitze, bis sie zu duften beginnen und goldbraun sind. Lassen Sie sie leicht abkühlen.
2. Geben Sie die Mandeln in einen Mixer und mahlen Sie sie 1 Minute lang. Schaben Sie die gemahlene Mandeln von den Seiten des Mixers und lassen Sie die Mischung 10 Minuten abkühlen.
3. Mahlen Sie die Mandeln 1 weitere Minute lang, bis sie feines Mandelmehl ergeben. Schaben Sie die gemahlene Mandeln von den Seiten des Mixers und lassen Sie die Mischung nochmal 10 Minuten abkühlen.
4. Wiederholen Sie diese Schritte noch drei- bis fünfmal oder bis die gemahlene Mandeln zu einer cremigen Paste werden. Geben Sie nach und nach zuerst das Öl,
5. dann optional weitere Zutaten für einen bestimmten Geschmack dazu. Mixen Sie das Ganze noch einmal, damit sich alles schön gleichmäßig verteilt.

VERWENDETE iCOOK PRODUKTE:

- Antihaftpfanne mit Deckel, 28 cm

Dieses Rezept hier als PDF / ePub herunterladen