

ERDMANDEL-KOKOS-AUFSTRICH (3-4 Port.)

40 gr	abwägen	Kokosfett (Bio-Qualität)	EW	5 gr
60 gr	abwägen	Erdmandelflocken (Reformhaus)	Fett	65 gr
10 gr	abwägen	Rapsöl	KH	35 gr
10 gr	abwägen	Jacutinga-Rohrohrzucker (COOP)	Kcal	830
	reichlich	Zimtpulver		

Zubereitung

Kokosfett in ein Vorratsglas einwiegen
im heissen Wasserbad (unter Rühren) flüssig werden lassen.
übrige Zutaten zuwiegen
alles kräftig miteinander verrühren (Handrührwerk mit Knethaken)
vor Verwendung bei Zimmertemperatur 24 Std. stehen lassen

Verwendung

Brotaufstrich

Variante

Leinöl statt Rapsöl

Curry/Kurkuma

ca. 5 gr Curry- oder Kurkumapulver statt Zimt

Zubereitungszeit

15 Min.

Peter Ferlin
dipl. Ernährungsberater GNM