

Erdnussmus

Zutaten für ca. 250g:

- 400g Erdnüsse (geschält)
- 4 EL Erdnussöl oder alternativ Sonnenblumenöl
- 1 EL Agavendicksaft (kann auch weggelassen werden)
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

In einer großen Pfanne vorsichtig die Erdnüsse ohne Öl goldbraun rösten, danach abkühlen lassen. Danach Nüsse in einen Universalzerkleinerer, Erdnussöl und Agavendicksaft hinzugeben und alles für mindestens drei Minuten pürieren. Zum Schluss mit einer Prise Salz abschmicken. Je nach belieben können auch für den „Crunch“ ein paar gehackte/ wenig pürierte Nüsse hinzugeben werden.

Das Erdnussmus schmeckt super auf dem selbstgemachten Eiweißbrot (unser Highlight des gesunden Frühstücks) oder kann als Porridge-Topping verwendet werden. Im Kühlschrank hält sich das Mus in einem verschlossenem Gefäß mehrere Monate lang. Am besten immer einen 1 EL Erdnussöl darüber geben, so ist das Mus luftdicht verschlossen und es können keine Bakterien hineingelangen.

Tipp: Auch andere Nussmuse wie Mandel- oder Cashewmus können auf diese Weise selbst zubereitet werden. Meist ist die Zugabe eines neutralen Öls wie Sonnenblumenöl oder auch ein Zuckerzusatz gar nicht notwendig. Das Wichtigste ist ein guter Zerkleinerer.

Guten Appetit!