

Eco'tella

Kakao-Haselnuss-Aufstrich*

Für 1 großes Glas:

- Haselnüsse (375g)
- Ahornsirup oder Agavendicksaft (150ml)
- Kakaopulver (3 EL)



Den Ofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C).

Haselnüsse etwa 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.

Die abgekühlten Haselnüsse in die Küchenmaschine geben und 10 Minuten vollständig zerkleinern. Ahornsirup und Kakao hinzugeben und weitermixen, dann 150 ml Wasser hinzugeben (es ist wichtig, dass die ersten drei Zutaten richtig vermengt sind, bevor das Wasser dazukommt!).

Tipp: Für dieses Rezept braucht ihr eine wirklich leistungsstarke Küchenmaschine, sonst wird der Aufstrich einfach nicht so glatt, wie er sein sollte.

Die drei Zutaten und das
Buch von Ella Woodward



*Dieses Rezept stammt aus dem folgendem Kochbuch:

Ella Woodward, *Deliciously Ella - Genial gesundes Essen für ein glückliches Leben*

und gibt es ebenfalls im Netz auf Englisch unter folgendem Link:

<https://deliciouslyella.com/recipes/hazelnut-chocolate-spread/>



Man kann die Schale der Haselnuss
auch gern nach dem Backen entfernen.

Eco'tella

Pâte à tartiner chocolat-noisette*

Pour 1 pot de pâte à tartiner :

-375 g de noisettes

-150 ml de sirop d'érable ou de sirop d'agave

-3 c. à s. de poudre de cacao



Préchauffer le four à 200 degrés.

Enfourner les noisettes pendant 10 minutes, les sortir et les laisser refroidir.

Mixer les noisettes au mixeur pendant 10 minutes jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Ajouter le sirop d'agave ou le sirop d'érable puis continuer de mixer. Ajouter ensuite 150 ml d'eau (les autres ingrédients doivent être bien mélangés avant d'ajouter l'eau, c'est important !).

Astuce : pour cette recette, il faut absolument un mixeur puissant, sinon la pâte à tartiner ne sera pas crémeuse.

Les trois ingrédients et le
livre d'Ella Woodward



*La recette est tirée du livre:

Ella Woodward, *Deliciously Ella - Genial gesundes Essen für ein*

glückliches Leben

Et il est disponible sur le site web d'Ella Woodward:

<https://deliciouslyella.com/recipes/hazelnut-chocolate-spread/>



Facultatif: enlever la peau des noisettes (les monder) après les avoir enfournées.

Eco'tella

(Rezept ohne Mixer)

Zutaten:

-200g zerkleinerte Haselnüsse

-250g weiche Butter/Rapsöl

-3EL Honig oder Alternative

-1 Prise Salz

Zusatz: 1-2 EL Kakaopulver, Carobpulver, Mark einer Vanilleschote, 1 Päckchen Vanillezucker oder etwas Zitronensaft

So wird der Aufstrich zubereitet:

Gehackte Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, je länger, desto kräftiger wird der Nuss-Geschmack. Nüsse abkühlen lassen. Weiche Butter in einen Mixbecher geben und mit dem Rührbesen cremig schlagen. Nuss-Pulver, Honig und ggf. weitere Zutaten hinzufügen und ausgiebig mixen. Je nachdem, wie fein die Nüsse gehackt wurden, wird die Creme mehr oder weniger stückig. Wenn du eine besonders cremige Konsistenz bevorzugst, kannst du den Aufstrich zum Schluss noch mit einem Pürierstab fein pürieren. In saubere Gläser füllen und beschriften. Fertig ist der selbstgemachte Aufstrich!

Der wohl größte Nachteil selbst gemachter Nussaufstriche: Im Kühlschrank halten sie sich nur ca. fünf Tage. Du solltest sie auch immer mit einem separaten Löffel entnehmen und nicht etwa mit dem benutzten Messer, um Verunreinigungen zu vermeiden.

Quelle: <https://www.smarticular.net/regionale-alternative-zu-schoko-aufstrich-nuss-creme-ohne-reue/>

Copyright © smarticular.net

Eco'tella

(recette sans mixeur)

Ingrédients:

-200 g de noisettes concassées

-200 g de beurre à température ambiante

-3 c.à.s. de miel ou une alternative (sirop d'érable/d'agave)

-1 pincée de sel

Facultatif : 1-2 c.à.s. de poudre de cacao, de poudre de caroube, les graines d'une gousse de vanille ou un peu de jus de citron

Préparation :

Faire revenir les noisettes dans une poêle (sans graisse), plus on le fait longtemps, plus la pâte à tartiner sera aromatique. Faire refroidir les noisettes. Travailler le beurre dans un bol jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Ajouter les noisettes, le miel et les autres ingrédients souhaités. Bien mélanger.

Il est possible de passer la pâte dans un presse-purée pour la rendre plus crémeuse. Et voilà, c'est fini !

Attention : la pâte se conserve 5 jours au réfrigérateur. Pensez à vous servir en utilisant une autre cuillère que celle avec laquelle vous tartinez pour éviter de mettre des miettes.

Source:

<https://www.smarticular.net/regionale-alternative-zu-schoko-aufstrich-nuss-creme-ohne-reue/>

Copyright © smarticular.net