

## Leckere nachhaltige Schoko-Crème als Aufstrich

Wer liebt sie nicht, eine leckere Nuss-Nugat oder Schokocreme? Obwohl sie meist im Glas angeboten wird, ist sie leider oft nicht besonders nachhaltig, denn die Zutaten sind weder wirklich fair noch umweltfreundlich hergestellt, auch das oft kritisierte Palmöl ist meist enthalten, mal ganz abgesehen von dem vielen Zucker und unnötigen Fett, welche in der Crème stecken.

Wir haben für euch aber eine Alternative: ihr könnt euch eine eigene Schoko-Crème machen, die ihr mit gutem Gewissen genießen könnt!

Du brauchst auch nur 3 Zutaten statt der langen Liste mit fast unaussprechlichen Zutaten üblicher Schoko-Crèmes:

- 200 g Nussmus, um dem Original am nächsten zu kommen Haselnussmus, aber vielleicht schmecken euch andere, z. B. Mandelmus, besser? (erhältlich im Bioladen, Drogerie oder online)
- 4 EL Rohkakao (erhältlich im Bioladen, in manchen Drogerien oder online) (notfalls geröstet, aber nur schwach entölt)
- 2 EL flüssigen Honig (am besten vom Imker), alternativ eine vegane Zuckeralternative wie z.B. Kokosblütensirup

Und das Beste daran: Du brauchst keinen Mixer, einfach die Zutaten mischen und genießen!

Tipp: Am besten im Aufbewahrungsglas mischen, damit die Crème nicht nochmal umgefüllt werden muss, schließlich ist sie sehr klebrig. Fertig ist die leckere selbstgemachte Schoko-Crème!

Diese selbst gemachte Schoko-Crème ist zwar etwas teurer als die im Supermarkt erhältlichen, dafür besteht sie aber auch nur aus den besten Zutaten und verzichtet auf Zucker und Palmöl!

Aufgrund der wenigen Zutaten ist sie auch nicht ganz so cremig wie die gekauften, aber wenn ihr sie etwas wärmt, z.B. im Topf oder in der Mikrowelle, wird sie cremiger! Ich habe sie selbst getestet und bin wirklich zufrieden!

Das ursprüngliche Rezept stammt von Smarticular, hier ist das [Original-Rezept](#).

### Alternative für Nussmus

Wenn du kein Nussmus bekommst oder es zu teuer ist kannst du es auch einfach selbst herstellen, dafür benötigst du allerdings einen Standmixer.

Nehme ca. 300g Nüsse oder Mandeln ohne Haut.

Bei Nüssen mit Haut entweder mit Hilfe von kochendem Wasser Schale abpellen: Im heißen Wasser fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann Wasser abgießen und die Nüsse mit kaltem Wasser abschrecken, in ein sauberes Handtuch geben und von außen kräftig reiben. Dadurch löst sich schon bei den meisten Kernen die Haut. Bei den anderen kannst du durch Drücken etwas nachhelfen. Lass die geschälten Nüsse über Nacht einweichen, schütte das Wasser weg und spüle sie nochmal ab. Oder wenn die Schale nicht stört die Kerne bei 180°C Umluft für ein paar Minuten (längstens für ca. 10 Minuten) im Ofen rösten.

Gib sie nach dem Einweichen/Rösten in einen Standmixer. Langsam starten und auf der kleinsten Stufe mixen, nur langsam erhöhen. Dann auf mittlerer Stufe ca. 10-15 laufen lassen. Immer wieder stoppen und von vorne beginnen bis klein gehackte Nüsse/Nussmehl entstanden ist. Immer wieder mit dem Spatel/Löffel umrühren. Den ganzen Vorgang wiederholen und danach auf der höchsten Stufe für etwa eine Minute laufen lassen. Kurz den Mixer abschalten. Pausen sind extrem wichtig, da dann erst das Öl austreten kann. Auch für den Mixer ist das wichtig, damit er nicht überlastet wird. Mind. 5-10 Minuten warten und dann noch 3-4 Minuten von der kleinsten bis zur höchsten Stufe mixen. Nun sollte das ausgetretene Öl schon deutlich zu sehen sein. Wenn gar nichts mehr geht: 1-2 EL Kokosöl hinzugeben und wieder versuchen. Gut mit einer Gabel/einem Schaber umrühren.