

Leckere nachhaltige Schoko-Crème als Aufstrich

Du brauchst auch nur 3 statt der langen Liste mit fast unaussprechlichen Zutaten üblicher Schoko-Crèmes. Und keiner kann sagen, diese Schoko-Crème wäre nicht gesund...

- 200 g Nussmus
(Haselnussmus kommt dem Original am nächsten, Mandel- oder Erdnussmus gehen auch)
- 4 EL Rohkakao (Back-Kakao geht notfalls auch, aber nur schwach entölt mit 21% Fett)
- 2 EL flüssigen Honig (am besten vom Imker)

Und das Beste daran: Du brauchst keinen Mixer, einfach die Zutaten gut verrühren.

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 das Rezept natürlich auch ausprobiert und sie schmeckt echt gut. Auf dem Bild könnt ihr mein Ergebnis sehen.

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

