

Rezept

## Erdnuss-Kokos-Creme

Ein Rezept von Erdnuss-Kokos-Creme, am 30.06.2024

### Zutaten

**125 g** geschälte Erdnusskerne

**70 g** Vollrohrzucker

**50 g** Kokosöl

Salz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 18 g F, 6 g EW, 14 g KH

### Zubereitung

1. Die braunen Häutchen von den Erdnüssen entfernen, Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Im Blitzhacker fein mahlen. Nach und nach mit Kokosöl, Zucker und 1 Prise Salz in 1-2 Min. zu einer homogenen Masse mixen.

---

2. Die Creme in ein heiß ausgespültes Glas mit Schraubdeckel füllen und fest verschließen. Nicht im Kühlschrank aufbewahren, sonst wird sie zu fest. Bei Raumtemperatur hält sie sich etwa 1 Monat. Sie schmeckt auf Vollkornbrötchen.