

Dattel-Schoko-Nuss-Creme



Aus der Broschüre



Köstlich süß und schokoladig –
eine zuckersparende Alternative
zu fertigen Schokoaufstrichen.

ZUTATEN

(ca. 10 kleine Portionen)



- 140 g Haselnüsse
- 100 g entsteinte Datteln
- 25 g ungesüßtes Kakaopulver
(Backkakao)
- 60 g Wasser



KÜCHENHELFER

- Herdplatte
- Pfanne
- Brettchen
- Messer
- kleine Schüssel
- hohe Schüssel
- leistungsstarker Mixer
- Löffel und Behälter

Rezept: aus „Klimagesunde Brotaufstriche“, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, erhältlich unter:
www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-12/rezeptbroschure_brottaufstriche_0.pdf

SO GEHT'S



-  Haselnüsse in eine Pfanne geben und ca. 10 Min. vorsichtig rösten. Dabei regelmäßig wenden.
-  Datteln vierteln und in eine Schüssel geben. Mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen. Anschließend das Wasser abgießen.
-  Haselnüsse im Mixer für 5-10 Min. fein mahlen. Datteln und Kakaopulver zugeben und fein pürieren.
-  Wasser nach und nach hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
-  **Allergiehinweis:** Anstelle von Haselnüssen können auch Mandeln verwendet werden.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Die größeren Kinder können schon beim Abwiegen und Abmessen der Zutaten mithelfen.

Auf die Süße kommt es an: Zutaten betrachten – was wird hier wohl für die Süße sorgen? Datteln pur verkosten.

Dann gemeinsam mit den Kindern nach und nach Datteln hinzugeben. So können die Kinder kosten und miterleben, wie durch das Hinzufügen von mehr Datteln der Schoko-Aufstrich immer süßer und geschmackvoller wird.

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: mit Vollkornbrot bzw. -brötchen oder Knäckebrot in Kombination mit frischem Obst wird's vollwertig.

Saisonal, fruchtig und farbenfroh: Im Sommer können frische Erdbeerscheiben direkt mit dem Aufstrich auf's Brot, winterlich wird's mit Apfelspalten und einer Prise Zimt oder Lebkuchengewürz. Auch Bananenscheiben sind eine leckere Ergänzung.

Die Kinder können sich ihre Schoko-Frucht-Stulle auch selbst zusammenstellen.

Bildnachweise: Rezeptbild von Vernetzungsstelle | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle