

Schoko-Nuss-Creme

Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 1 EL Mehl
- 1 EL Kakao
- 30 g geriebene Mandeln
- 50 ml Wasser
- 50 g Honig
- 60 ml Rapsöl
- Salz, Vanille, Zimt

Zubereitung

1. Wasser, Honig und Öl leicht erwärmen
2. alle Zutaten zugeben
3. mit dem Pürierstab pürieren
4. mit Salz, Vanille und Zimt abschmecken

Nährwert

pro Portion (bei Aufteilung auf 10 Portionen erhält jede Portion 25 g):

Brennwert	ca. 60 kcal
Fett	ca. 8 g
Broteinheiten	ca. 0,8 BE

Typische gekaufte Nuss-Nugat-Creme liefert 105 kcal je 20 g.

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:fruehstueck:schonk>

Last update: **2016-05-06 08:52**

