



# Grundrezept für Walnussaufstrich mit kalifornischen Walnüssen

**Zubereitungszeit:**  
5 Minuten

## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 130 kcal/544 kJ  
Eiweiß: 3 g                      Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 3 g

## Zubereitung:

**1.** Walnüsse und Salz in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben. Für drei bis vier Minuten vermahlen bis sich durch das enthaltene Walnussöl eine cremige Konsistenz bildet.

**2.** Den fertigen Aufstrich in ein Gefäß geben und im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp:** 1 TL geschmacksneutrales Traubenkern- oder Rapsöl machen den Aufstrich noch cremiger. Dazu das Öl unbedingt erst zum Schluss zugeben, um den feinen Geschmack des Aufstrichs zu erhalten, und noch etwa 10 Minuten mixen.

## Variante - In Honig oder Ahornsirup karamellierte Walnüsse

**1.** Walnüsse mit 3 TL Honig oder Ahornsirup beträufeln. Eine Prise Salz hinzufügen und die Walnüsse im vorgeheizten Backofen bei 170° C für 15 Minuten rösten. Auskühlen lassen und in einem Mixer oder einer Küchenmaschine wie im Grundrezept vermahlen.

**Tipp:** Wer es süßer mag, gibt während des Mixens weitere 2 bis 3 EL Honig oder Ahornsirup dazu.

## Zutaten für 1 Portionen :

500 g kalifornische Walnüsse  
Salz