

Knuspriger Kokos-Walnussaufstrich



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 131 kcal/ 546

Eiweiß: 3 g Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 3 g

Zubereitung:

1. Kokosraspeln auf niedriger Hitze in einer Pfanne goldgelb rösten. Vollständig auskühlen lassen.

Zutaten :

500 g kalifornische Walnüsse 50 g Kokosraspeln

- 2. Walnüsse in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben. Für drei bis vier Minuten vermahlen bis sich durch das enthaltene Walnussöl eine geschmeidige Walnusspaste bildet.
- 3. Geröstete Kokosraspeln hinzufügen und gut untermengen.
- 4. Den fertigen Aufstrich in ein Behältnis geben und kühlen.