



Schoko-Walnuss-Creme



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	361 kcal / 1503 kJ	Fett:	29 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	13,3 g
Kohlenhydrate:	18 g	ungesättigte Fettsäuren:	15,7 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Je nach Geschmack noch etwas Vanilleextrakt oder noch mehr Schokolade zufügen und mixen. Für eine bessere Streichfähigkeit kurz vor dem Servieren noch etwas aufgeschlagene Schlagsahne untermischen.

Zutaten für 4 Portionen :

130 g kalifornische Walnüsse, geröstet
100 g Zartbitterschokolade, zerbröckelt
1 Prise Salz
1 EL Öl
1 EL Agavendicksaft

Optional:

$\frac{1}{2}$ - 1 TL Vanilleextrakt