Schokocreme aus Kidneybohnen

Die gesündere und zuckerfreie Alternative zu Nutella & Co

Nährwerte

gesamt (1 Marmeladen-Glas, ca. 230g)

365 kcal / 38,7g KH / 17,4g E / 12,5g F

pro Portion (ca. 20g)

31,7 kcal / 3,3g KH / 1,5g E / 1g F

Zutaten

- 125 g Kidneybohnen
- 50 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 20 g Backkakao
- 10 g gemahlene Mandeln
- 25 g entsteinte Datteln (ca. 3 Stück)
- etwas flüssiger Süßstoff oder andere Süße nach Wahl

Zubereitungszeit

10 Minuten

Koch-/Backzeit

0 Minuten

Zubereitung

1. Kidneybohnen und Datteln mit einem Mixstab pürieren, bis ein Mus entsteht
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und erneut pürieren.

Das war es schon. Fertig ist die kalorien- und fettarme Nutella-Alternative.

Mein Tipp

Anstatt Mandelmilch zu verwenden, kann man auch Sojamilch, Kokosmilch oder andere Geschmacksrichtungen probieren. Dadurch entstehen tolle abwechslungsreiche Varianten.