



Mandelmus

500 g geschälte Mandeln

Im Rohr auf Blech bei 120° Heißluft 30 Min. rösten bis sie duften. Auskühlen lassen und mit starker Küchenmaschine (z.B. Thermomix) mixen bis Mus entsteht.

Erdnussbutter

500 g Erdnüsse geröstet und gesalzen im Mixer solange mixen, bis ganz cremige Masse entsteht.

Wer will – zum Schluss noch einige ganze Nüsse begeben und nur mehr kurz mixen.

Schokocreme

Hälfte des Mandelmuses im Mixer lassen
Honig oder Datteln (ev. eingeweicht)
Prise Salz, Vanillezucker, abgeriebene Orangenschale
3 EL Carob, 2-3 EL Kokosöl

Alle Zutaten gut durchmixen und ev. noch Sahne bzw. Sojamilch begeben, sodaß eine cremige, nicht zu feste Masse entsteht.