



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



«Got some Nuts» – Nussmus schnell, einfach und selbst gemacht

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

g Nüsse (Pekannüssen, Walnüssen, Macadamianüssen, Mandeln und Cashewnüssen)

Optional: etwas Fleur de Sel

Zubereitung

1. Die Nüsse wie oben beschrieben rösten und abkühlen lassen.
2. Währenddessen kleine Gläser mit passendem Deckel im Wasserdampf sterilisieren oder mit kochendem Wasser ausgießen.
3. Die gerösteten Nüsse unter mehrmaligem Herunterkratzen möglichst fein mixen (ca. 2 – 3 Minuten) und wer mag, kann sie leicht mit Fleur de Sel salzen.
4. Direkt möglichst und ohne Handkontakt in die vorbereiteten trockenen Gläser abfüllen und fest mit einem trockenen Deckel verschließen. Tipp: Am besten in kleine Portionen abfüllen und (vor allem, wenn Sie geöffnet sind) im Kühlschrank. Je nachdem wie heiß Du abgefüllt hast und wie sauber Du gearbeitet hast, halten sich die Gläser so locker 1 – 3 Monate oder länger. Hinweis: Es ist normal, dass sich obendrauf etwas Öl absetzt. Wer das Nussmus eher fester mag, kann das Öl abschütten und es z. B. für ein Salatdressing verwenden, wer es eher flüssiger mag, rührt es einfach mit etwas Geduld wieder gut unter.