Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Gesunde Schokocreme – eine Nutella Alternative

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 285 kcal

Zutaten

100 g Weiche (Weide-) Butter

70 g Braunes (Bio-) Mandelmus

1 Esslöffel Honig

5 Esslöffel Kakaopulver

Zubereitung

1.

Die benötigte Menge Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen.

2.

Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen, bis eine homogene Creme entsteht.

3.

Je nach Geschmack mit mehr Kakao oder Honig verfeinern bzw. die Süße abschmecken.

4.

Die fertige Creme entweder direkt verwenden oder in ein Schraubglas geben und in den Kühlschrank stellen. Je nachdem wie kalt oder warm die Creme gelagert wird verändert sich die Konsistenz.

5.

Falls die Creme im Kühlschrank zu fest wird, einfach vor dem Verzehr 5–10 Minuten bei Raumtemperatur wieder weich werden lassen.

6.

Als Brotaufstrich, Kuchencreme, für Pancakes, Pfannkuchen oder Crêpes, als Muffin-Topping, als süßer Dip oder auch mal einen Löffel pur genießen. Voller Genuss, ohne schlechtes Gewissen und ohne Industriezucker! Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste Variation ist die Menge an Kakao. Umso mehr Kakao, umso dunkler wird deine Creme und so kannst du sie geschmacklich von Vollmilch bis Zartbitter variieren.

Zudem kann natürlich statt Mandelmus auch anderes Nussmus wie Cashew- oder Erdnussmus verwendet werden und der Geschmack der Creme somit nach Lust und Laune abgewandelt werden.

Wie wäre es auch mit einer Pistazien-Creme oder einer Kokos-Raffaello- oder Giotto-Haselnuss-Creme? Dafür einfach das jeweilige Nussmus verwenden, den Kakao weglassen oder stattdessen etwas geschmolzene Schokolade dazu geben und das Ganze mit Nussstücken nach Belieben abrunden. Bei der Kokos-Giotto-Creme dann z. B. etwas weiße Schokolade hinzugeben, Kokosöl statt Butter nehmen sowie ein paar Kokosflocken dazugeben.

Für eine vegane Variante kann man statt Butter man auch wunderbar Kokosöl und statt Honig einen Ahornsirup oder Agavendicksaft verwenden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Butter, Mandelmus, Honig und Kakao sind nicht nur köstliche Zutaten, sondern bringen auch eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile mit sich, die sie zu wertvollen Bestandteilen einer ausgewogenen Ernährung machen.

Butter, oft in der Kritik wegen ihres hohen Gehalts an gesättigten Fetten, hat in den letzten Jahren ein Comeback erlebt. In Maßen genossen, kann Butter eine gute Quelle für fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K sein. Diese Vitamine sind wichtig für die Gesundheit der Augen, das Immunsystem und die Knochengesundheit. Zudem enthält Butter Butyrat, eine kurzkettige Fettsäure, die entzündungshemmende Eigenschaften hat und die Gesundheit des Darms unterstützen kann.

Mandelmus hingegen ist eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle und reich an gesunden Fetten, insbesondere einfach ungesättigten Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System fördern. Es enthält auch eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Vitamin E, Magnesium und Kalzium. Vitamin E wirkt als Antioxidans und schützt die Zellen vor oxidativem Stress, während Magnesium eine wichtige Rolle bei der Muskel- und Nervenfunktion spielt. Darüber hinaus kann der Verzehr von Mandelmus helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und das Sättigungsgefühl zu fördern.

Honig ist nicht nur ein natürlicher Süßstoff, sondern auch ein wahres Superfood. Er hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Infektionen und der Unterstützung des Immunsystems helfen können. Honig enthält Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Zudem kann er bei der Linderung von Husten und Halsschmerzen hilfreich sein und wird oft als Hausmittel bei Erkältungen eingesetzt. Hierbei solle am besten ein regionaler Honig vom nachhaltigen Imker bevorzugt werden.

Kakao, insbesondere in seiner rohen Form, ist ein wahres Kraftpaket an Antioxidantien. Er ist reich an Flavonoiden, die die Durchblutung fördern, den Blutdruck senken und die Herzgesundheit unterstützen können. Kakao kann auch die Stimmung heben, da er die Produktion von Serotonin und Endorphinen im Gehirn anregt. Darüber hinaus enthält er Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink, die für verschiedene Körperfunktionen wichtig sind.

Insgesamt bieten Butter, Mandelmus, Honig und Kakao eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, die sie zu wertvollen Ergänzungen in der Küche machen. In Kombination können sie nicht nur köstliche Gerichte bereichern, sondern auch zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

Was ist das Fazit?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die selbstgemachte Schokoladencreme eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Schokoladenaufstrichen wie z. B. Nutella ist. Durch die Verwendung von hochwertigen Zutaten erhältst du eine cremige, schokoladige Leckerei, die reich an Nährstoffen ist.

Die Butter liefert essenzielle Vitamine, während das Mandelmus gesunde Fette und Proteine beisteuert. Honig sorgt für eine natürliche Süße und bringt zusätzlich antibakterielle Eigenschaften mit sich, während Kakao mit seinen Antioxidantien das Herz-Kreislauf-System unterstützt und die Stimmung hebt.

Diese Schokoladencreme ist nicht nur vielseitig einsetzbar – ob auf Brot, in Smoothies oder als Topping für Desserts – sondern auch einfach zuzubereiten. Mit nur wenigen Zutaten kannst du ein gesundes und schmackhaftes Produkt kreieren, das ganz ohne künstliche Zusätze auskommt.

Gönn dir diesen Genuss mit gutem Gewissen und entdecke, wie lecker und nährstoffreich eine selbstgemachte Schokoladencreme sein kann!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela