

Vegane Schokocreme

Zutaten für etwa 150 g

- 70 g Cashewkerne
- 70 g getrocknete Datteln, entsteint
- 2 bis 3 EL Kakao (Backkakao)
- 3 EL vegane Margarine oder Butter
- Wasser zum Einweichen
- nach Belieben: Agavendicksaft

Hilfsmittel:

- Schüsseln
- Topf ohne Deckel und Herdplatte
- Stabmixer bzw. Pürierstab

Nährwertangaben pro 100 g: 490 kcal | 37 g KH | 9 g E | 33 g F

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

1. Cashewkerne & Datteln vorbereiten:

Cashewkerne und Datteln in je eine Schüssel geben, mit heißem Wasser bedecken und für etwa 45 Minuten einweichen. Danach das Einweichwasser durch ein Sieb abgießen und dabei das Einweichwasser der Datteln in einer Schale auffangen.

2. Margarine vorbereiten: Margarine in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen und im Anschluss etwas abkühlen lassen.

3. Schoko-Aufstrich zubereiten: Datteln, Cashewkerne, Margarine, Kakao sowie etwas von dem aufgefangenen Dattel-Einweichwasser in ein Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer Creme mixen. **Tipp:** Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr von dem Einweichwasser dazugeben.

4. Veganen Schokoaufstrich abfüllen: Den Schokoladen-Aufstrich nach Belieben mit Agavendicksaft abschmecken, in ein sauberes Schraubglas füllen und in den Kühlschrank stellen.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Haltbarkeit & Tipp

Der vegane Schokoaufstrich ist etwa 3 bis 5 Tage haltbar. Im Kühlschrank lagern. Wenn du vegane Margarine verwendest, wird der Schokoaufstrich im Kühlschrank nicht fest und bleibt streichfähig.

www.we-are-forever.com

SCHOKOLADEN-AUFSTRICH

vegane Schokocreme

