

REZEPT FÜR LEBKUCHEN-PEKANNUSS-AUFSTRICH



LEBKUCHEN-PEKANNUSS-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 2 Gläser à ca. 160 ml | 25 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 250 g Pekannüsse
- 80 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1-2 TL Sonnenblumenöl
- ca. 1/2 TL Lebkuchengewürz



12633

ZUBEREITUNG

109

Kcal

pro EL ca.

1

Gramm

Eiweiß

6

Gramm

Kohlenhydrate

9

Gramm

Fett

1. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben. Pfanne etwas abkühlen lassen und gut auswischen. Dann Bio-Zucker und 2-3 EL Wasser darin bei mittlerer Hitze aufkochen und goldgelb schmelzen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen und abkühlen lassen. Karamell zerbrechen oder hacken.

2. Pekannüsse und Öl in einen Blitzhacker oder Smoothiemaker geben und pürieren. Wenn die Masse beginnt, cremig zu werden, Karamell zufügen und mitpürieren.

3. Aufstrich mit Lebkuchengewürz abschmecken. In saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Der Aufstrich ist gekühlt einige Wochen haltbar.

Tipp:

Bei älteren oder nicht so leistungsfähigen Geräten zwischendurch mehrmals Pausen beim Pürieren einlegen, damit sie nicht überhitzen.