

# Rezepte vegane Aufstriche - Schokocremes und Nussmuse -

## Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/eigenschaften/vegan-170?seite=1&kategorien=gerichttyp/brotaufstrich>

# 1. Maroni - Schoko - Creme

## Zutaten

- 4 Datteln (entsteint)
- 125 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
- 200 ml Pflanzen - Milch
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 2 TL Kakaopulver

## Zubereitung

1. Datteln klein hacken. Maroni, Milch, Datteln, Zimtpulver und Vanille in einem Topf aufkochen und in ca. 10 Min. weich garen, gelegentlich umrühren.

2. Das Kakaopulver und ca. 70 ml Wasser dazugeben und die Maronimischung pürieren, dann abkühlen lassen.

3. Info: Maroni sind reich an Vitamin C und B-Vitaminen sowie an komplexen Kohlenhydraten, also genau das, was der Körper im Stress - Stoffwechsel vermehrt braucht. Das Eisen im Kakaopulver stärkt die Immunabwehr, das darin enthaltene Magnesium hilft beim Entspannen.

# 2. Nuss - Nougat - Creme mit Kokosblütensirup

## Zutaten

- 100 g Haselnussmus
- 1 EL Kakaopulver (schwach entölt)
- 2 EL Kokosblütensirup (nach Belieben)

## Zubereitung

1. Das Haselnussmus mit dem Kakaopulver und nach Belieben mit Kokosblütensirup in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren.

2. Die Nuss - Nougat - Creme in ein heiß ausgespültes Glas füllen und verschließen. Im Kühlschrank ist die Creme ca. 4 Wochen haltbar. Die Creme kann mit Erdnuss-, Mandel- oder Kokosmus ein neues Aroma erhalten. Ersetze einfach 20 g Haselnussmus durch ein anderes Nussmus.

### 3. Avocado - Bananen - Aufstrich

#### Zutaten

- 1 reife Banane
- 1 Avocado
- 2 TL Kakaopulver
- 4 weiche Datteln (für die Großen, nach Belieben)
- 1 Schraubglas (200 ml)

#### Zubereitung

1. Die Banane schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke brechen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale herauslösen und zusammen mit den Bananenstücken in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig pürieren. Das Kakaopulver unterrühren.

2. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen. Das Glas gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sich der Aufstrich 1-2 Tage.

3. So schmeckt es den Großen: Der Aufstrich ist auch ein superleckeres Dessert. Einfach die Datteln mitpürieren und den Aufstrich mit frischen Beeren in kleinen Gläsern servieren.

### 4. Spekulatiuscreme ohne Zucker

#### Zutaten

- 80 g Datteln (entsteint)
- 300 g Cashew-Mus
- 1 EL Spekulatiusgewürz
- 1 Msp. gemahlene Vanille

#### Zubereitung

1. Die Datteln in einer Schüssel mit Wasser bedecken und ca. 15 Min. einweichen. Dann abgießen. Die Datteln mit Cashewmus, Spekulatiusgewürz und Vanille in den Hochleistungsmixer geben und alles so lange pürieren, bis eine feine Creme entstanden ist.

2. Die Spekulatiuscreme in ein steriles Schraubglas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So ist sie ca. 2 Monate haltbar.

## 5. Kokos - Mandel - Aufstrich

### Zutaten

- 250 g Kokosraspel
- 1 TL Kokosöl (nach Bedarf)
- 50 g helles Mandelmus
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- Salz

### Zubereitung

1. Die Kokosraspel nach und nach in den Hochleistungsmixer geben und cremig mixen. Dabei auf mittlerer Stufe erst ca. 30 Sek. mixen, dann kurz warten und erneut mixen. (Durch die Pausen läuft das Mahlwerk nicht heiß.)
2. Sobald die Kokosraspel fein zerkleinert sind, beginnen sie sich zu einem Mus zu verbinden. Das Mus immer wieder von den Seiten des Mixers schaben. Falls die Konsistenz nicht cremig genug ist, das Kokosöl dazugeben.
3. Das Kokosmus mit Mandelmus, Vanille und 1 Prise Salz gründlich verrühren. Den Aufstrich in ein steriles Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält er ca. 2 Monate.

## 6. Nougatella - Roher Schoko - Nuss - Aufstrich

### Zutaten

- 10 g Kakaobutter
- 250 g Haselnüsse
- 15 g Kokosblütenzucker
- 15 g Kakaopulver
- ½ TL Vanillepulver
- Salz
- 100 g Agavendicksaft

### Zubereitung

1. Die Kakaobutter in einer Schüssel in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Haselnüsse im Blitzhacker fein mahlen. Dann im Blender zu einer cremigen Paste mixen. Die Kakaobutter, den Kokosblütenzucker, das Kakaopulver, Vanillepulver, 1 Prise Salz und 100 ml Wasser untermixen.
2. Die Nussmasse in einer Schüssel mit dem Agavendicksaft verrühren. Die Nougatella in Schraubgläser füllen. Im Kühlschrank ist sie etwa 10 Tage haltbar. Damit die Nougatella schön cremig und streichzart ist, nehmen wir sie etwa 30 Min. vor dem Genuss aus dem Kühlschrank. In der Kälte wird das Fett aus Nüssen und Kakaobutter leicht fest.

## 7. Erdnuss - Kokos - Creme

### Zutaten

125 g geschälte Erdnuskerne  
50 g Kokosöl  
70 g Vollrohrzucker  
Salz

### Zubereitung

1. Die braunen Häutchen von den Erdnüssen entfernen. Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Im Blitzhacker fein mahlen.
2. Nach und nach mit Kokosöl, Zucker und 1 Prise Salz in 1-2 Min. zu einer homogenen Masse mixen. Die Creme in ein heiß ausgespültes Glas mit Schraubdeckel füllen und fest verschließen.
3. Nicht im Kühlschrank aufbewahren, sonst wird sie zu fest. Bei Raumtemperatur hält sie sich etwa 1 Monat. Sie schmeckt auf Vollkornbrötchen.
4. Tipp: Du liebst es schokoladig? Für eine Erdnuss - Schoko - Creme zusätzlich noch 30 g geschmolzene Bitterschokolade unter mixen.

## 8. Schoko - Nuss - Creme

### Zutaten

- 100 g dunkle vegane Schokolade
- 100 ml Mandeldrink
- 40 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 1 EL Mandel- oder Haselnussmus
- 1 EL Kakaopulver
- 2 Pck. Bourbon - Vanillezucker
- ¼ TL Zimtpulver

### Zubereitung

1. Die Schokolade in kleine Stücke zerbrechen.
2. Dann mit dem Mandeldrink in einem kleinen Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist.
3. Die geriebenen Mandeln oder Haselnüsse, das Mandel- oder Nussmus, das Kakaopulver, den Vanillezucker und das Zimtpulver mit in den Topf geben und alles gründlich mischen.

## 9. Vegane Schoco - Coco - Creme

### Zutaten

- 100 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
- 100 g feste Kokoscreme
- 1 Pck. Bourbon - Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 50 ml Sojamilch
- 80 g Sojajoghurt (zimmerwarm)
- Salz
- Schraubglas (ca. 350 ml Inhalt)

### Zubereitung

1. Die Schokolade in Stücke brechen. Die Stücke mit Kokoscreme, Vanillezucker, Zucker und Sojamilch in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen lassen.
2. Die Schokocreame vom Herd nehmen und den Sojajoghurt unterrühren. Die Creme mit Salz und Zucker abschmecken, in das Schraubglas füllen und bis zum Servieren mindestens 2 Std. kühlen. Kühl aufbewahrt ist die Creme 3 - 4 Tage haltbar.

## 10. Mandel-Macadamia-Mus

### Zutaten

- 200 g Mandeln
- 50 g Macadamianüsse
- 1 EL Walnussöl
- Schraubglas (ca. 250 ml Inhalt)

### Zubereitung

1. In einem kleinen Topf Wasser aufkochen. 150 g Mandeln hineingeben und 1 Min. darin blanchieren. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die blanchierten Mandeln mit den Fingern aus den braunen Häutchen drücken.
3. Alle Mandeln und die Macadamianüsse auf dem Blech ausbreiten und im Ofen (Mitte) 15 Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Mandeln und Nüsse mit dem Öl im Mixer 1 Min. fein mahlen. Dann stoppen und 5 Min. abkühlen lassen. So fortfahren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
5. Das Mus in das Schraubglas füllen und verschließen. Bei Zimmertemperatur aufbewahrt, ist das Mandel - Macadamia - Mus mindestens 2 Wochen haltbar.