DIY **REZEPT**

BIOTOPIA LAB

AUF DEN SPUREN DER AZTEKEN: SELBSTGEMACHTER NUSS-SCHOKO-AUFSTRICH

Habt Ihr Euch schon einmal die Zutaten in den verschiedensten Nuss-Nougat-Cremes aus dem Supermarkt angeschaut? Und wo die Zutaten herkommen? Viele Zutaten reisen um die halbe Welt, um uns unser Schoko-Erlebnis zu ermöglichen, darunter zum Beispiel auch das Palmöl. Vielleicht habt Ihr schon einmal davon gehört: Palmöl ist ein sehr günstiger Rohstoff und steckt mittlerweile in jedem zweiten Supermarkt-Produkt. Leider ist die Produktion von Palmöl aber oft mit Umweltzerstörung und Ausbeutung verbunden. Umso besser, dass unsere selbstgemachte DIY-Schokocreme ohne auskommt! Wir verraten Euch ein einfaches und leckeres Rezept...

AUF EINEN BLICK

ALTERSGRUPPE
6-99 Jahre

INTERESSANT FÜR
Alle, die sich mit Nahrungsmitteln beschäftigen und gerne Rezepte ausprobieren, Familien, Leckermäulchen

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 30 Minuten

SELBSTGEMACHTER NUSS-SCHOKO-AUFSTRICH

ZUTATEN

12 Portionen

- 80g Butter oder Margarine
- 50g Nüsse, fein gehackt oder gerieben, z.B. Haselnüsse
- 60 – 80g Honig oder Agavendicksaft
- 20g Kakaopulver (Backkakao)
- 1 Messerspitze Vanillemark

Für die ganz Mutigen:

- etwas Chili

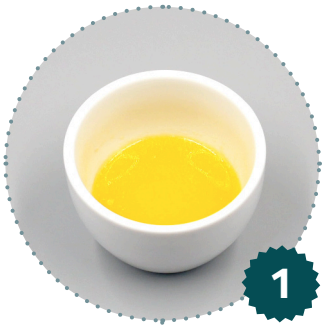
ZUBEREITUNG

SCHRITT 1:

Butter in einem Topf oder einer Pfanne zerlassen und kurz abkühlen lassen. Ihr könnt die Butter natürlich auch in der Mikrowelle schmelzen, aber passt auf, dass sie nicht zu heiß wird.

SCHRITT 2:

Legt die Vanilleschote auf ein Schneidebrett und haltet sie an einem Ende fest. Nun schlitzt Ihr sie vorsichtig mit dem Messer der Länge nach auf. Öffnet die Schote mit den Fingern und breitet sie aus. Jetzt könnt Ihr das Mark mit einem Löffel von den Wänden der Schote abschaben.



TIPP

Hebt die ausgeschabte Vanilleschote auf und füllt das kleine Glasröhrchen in dem Ihr sie gekauft habt mit Zucker. Wartet ein paar Tage und und fertig ist Euer eigener Vanillezucker. Perfekt für die Plätzchenzeit.

ZUBEREITUNG

SCHRITT 3:
Die Nüsse in eine Schüssel füllen und Kakopulver und Vanillemark hinzufügen. Achtet beim Kakao darauf, Backkakao zu nehmen.
Am Ende gebt Ihr noch den Honig und die Butter dazu und verrührt das Ganze mit einem Mixer oder einer Gabel zu einer Creme. Wer es gerne scharf mag, mischt einfach noch eine Spur frischen Chili unter.

› Nur noch kurz im Kühlschrank abkühlen lassen und schon ist der Nuss-Schoko-Aufstrich fertig.

GUTEN APPETIT!

HINTERGRUNDINFOS

SCHOKOWISSEN TANKEN
Wer hat den Kakao eigentlich erfunden? Wurde er schon immer so zubereitet wie heute? Und wie kommt es, dass wir uns beim Schokolade-Essen so glücklich fühlen? Findet spannende Fakten rund um Kakao und Schokolade und Links zu tollem Infomaterial, das wir online zum Thema Kakao und Palmöl aufgestöbert haben! **lab.biotopia.net**