



selbstgemachtes- Mandelmus

Zartcremigtes Mus aus Mandeln - wunderbar als Brotaufstrich, in cremigen Milchshakes, Süßspeisen wie Crêpes, für Salatdressings und helle Soßen. Das Mandelmus lässt sich in verführerische Geschmackskompositionen verwandeln und ist dabei noch gesund. Schlemmen ohne schlechtes Gewissen- Bon appétit!

Zutaten:

- 2-3 Tüten Naturmandeln (200 Gramm)
nach Bedarf andere Nussorten
nach Bedarf Kokosflocken
oder Kakao
eine Prise Salz

1 In einer heißen Pfanne die Mandeln circa eine Minute ohne Öl rösten. Falls andere Nussorten benutzt werden, diese auch kurz anrösten.

2 Die gerösteten Mandeln in die Küchenmaschine geben, eine Prise Salz und gegebenenfalls Kokosflocken oder Kakao hinzufügen. Auf die Stufe zum Feinhäckseln drehen und die Küchenmaschine mahlen lassen.

3 Nach etwa 15-20 Minuten nachschauen, ob die Mandeln zu fest am Rand kleben. Falls ja, mit einem Löffel oder einer Gabel lösen und weiterdrehen lassen.

4 Geduldig sein und die Küchenmaschine weiterarbeiten lassen (ca. 45- 50 Minuten). Umso länger die Masse gedreht wird, desto geschmeidiger wird sie, da die Öle austreten.

5 Die Masse in saubere Einmachgläser füllen und fertig. Vorsichtig, nach so langer Zeit in der Küchenmaschine ist die Butter vermutlich warm. Abkühlen lassen und genießen! **Tipp:** Wer natürlich schönes, weißes Mandelmus haben möchte, der muss die Mandeln vorher abziehen. Dazu kocht man sie kurz in heißem Wasser!

Lust auf noch mehr essbare Geschenkideen? Unsere Gourmet-Sektion „Lecker schenken“ auf www.erlebnissgeschenke.de hält viele weitere Rezepte für Sie bereit!

Blogautor: Lara
von berlinerbroet.blogspot.de

Lara ist Studentin und leidenschaftliche Köchin, in ihrem Blog „Berliner Brot“ geht es vor allem um eine gesunde Lebensweise. Also: Sport, Fitness und eine gesunde Ernährung. Zu finden sind neben vielen tollen Rezepten auch noch Ernährungstipps



Verpackungsidee

Deckchen + Etiketten

Materialien:

DIN A4 Papier

Stoffbändchen

Schere und Kleber

Stift



an den Linien ausschneiden

Die Etiketten einfach ausschneiden, beschriften und aufkleben. Das Deckchen, je nach Größe des Glases an der passenden Linie ausschneiden. Es sollte in etwa 2 cm größer sein als das Glas. Auf den Deckel legen und mit einem schönen Bändchen fest binden.

Verpackungsidee

Deckchen + Etiketten

