



Rezepte > Andere

DIY Erdnussmus

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Erdnusskerne	250 g
Salz	
Agavendicksaft	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Standmixer, Glas mit Schraubverschluss

1. Die Erdnüsse auf einem Backblech verteilen. Bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 8–10 Min. rösten. Sie sind fertig, wenn sie duften. Abkühlen lassen.
2. Die gerösteten Erdnüsse und das Salz in den Mixer geben und mixen. Der Prozess durchläuft mehrere Phasen:
Phase 1 (1–2 Min.): Die Nüsse werden zu grobem Mehl.
Phase 2 (3–5 Min.): Das Mehl wird zu einer klebrigen Kugel/Paste.
Phase 3 (6–10 Min.): Die Öle werden freigesetzt, und die Paste wird cremig und flüssig. Sobald das Mus cremig ist, optional den Agavendicksaft zugeben und kurz untermixen.
3. Das fertige Erdnussmus in ein sauberes, luftdichtes Glas füllen.

Guten Appetit!

Tipp:

Das Mus eignet sich sowohl als Brotaufstrich als auch zum Kochen und Backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	154 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g