



Schoko-Hafer-Creme

nach Martina Fischer

Zutaten für ein Glas a 500 ml

100 g Hafer

6 EL gemahlene Nüsse oder/und Saaten (etwa 50 g;
z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Hasel-
nüsse)

4 gestr. EL Kakao (30 g)

1 Prise Steinsalz

2 Msp. Zimt

Gemahlene Kardamom und Nelken nach Belieben

Gemahlene Vanille nach Belieben

1 Prise Zitronenzucker

100 g Honig

50 g Butter

50 ml Raps- oder Sonnenblumenöl

20 g Edelbitterschokolade

Zubereitung

- 1 Den Hafer zu feinem Schrot mahlen. Mit Nüssen, Kakao, Salz und Gewürzen mischen.
- 2 Honig, Butter und Öl mit 150 ml Wasser unter Rühren langsam in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen, bis sich alles gut verbunden hat.
- 3 Die Hafer-Gewürz-Mischung zugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Bei schwacher Hitze kurz durchwärmen, aber nicht kochen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs nicht zerstört werden.
- 4 Die Schokolade zugeben und schmelzen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser zugeben, die Masse quillt beim Abkühlen noch etwas nach.
- 5 Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen.
Er ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Tipp

Meine Mutter hat diese feine Schokocreme oft für uns zubereitet, anstelle von käuflichem Nuss-Nougat-Aufstrich, den sie viel zu süß und ungesund fand. Wir haben ihn teilweise pur, teelöffelweise, als Süßigkeit genascht oder als Aufstrich auf einer Scheibe Brot oder einer frischen Semmel gegessen.