

SUND NUTELLA

Mums, hvor smager den her hjemmelavede sunde Nutella bare godt! Lækre ristede hasselnødder, honning, kokosolie og chokolade giver en fuldstændig fantastisk smag. Mine smagsløg kan næsten ikke tro på, at den er sund.

•

Til

- 125 g hasselnødder
- 50 g mørk chokolade
- 2 spsk kokosolie
- 2 tsk kakaopulver
- 1 ½ spsk akaciehonning
- 1 dl mælk



Rist hasselnødderne ved 200 grader i ca. 10-12 minutter, og ryst dem en enkelt gang undervejs. Kom dem op i et rent viskestykke, og gnid skallerne af. Blend nødderne til nøddesmør i en foodprocessor eller minihakker. Stop flere gange undervejs, og skrab siderne, så du får det hele med. Det kan godt tage lidt tid for nødderne at blive til smør, så hav lidt tålmodighed med processen.

Smelt imens chokolade og kokosolie ved svag varme i en gryde. Rør det i nøddesmørret sammen med kakaopulver og honning, og rør til sidst mælken i. Smag evt. til med ekstra honning, hvis du gerne vil have den lidt sødere.

Opbevar den sunde nutella på køl i en lufttæt beholder. Tag den gerne ud af køleskabet 10 minutter før, den skal bruges. Så er den mere smørbar.

Tip:

Hvis du vil lave en mælkefri Nutella, kan du sagtens erstatte den almindelige mælk med plantemælk eller nøddemælk.