

Mandel-/Nussmus



Lecker & Gesundheitsfördernd

Auch als Sahne-Ersatz zum Kochen & Verfeinern anwendbar!

Auch zum Binden gut, da es beim Kochen stark eindickt.

Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- 200 gr. Bio-Mandeln bzw. Nüsse (Erdnüsse, Cashews, Haselnüsse...)
- ggf. 1-2 EL bzw. n.B. passendes Nussöl oder geschmacksneutrales Öl

Zubereitung:

1. Die Mandeln/Nüsse müssen absolut trocken sein
 - **Mandeln** bzw. **Haselnüsse** im Ofen bei 160° etwas anrösten
 - → aber nicht zu heiß, sonst klappt das Mus nicht mehr!
 - **Erdnüsse** in einer Pfanne etwas anrösten bis sie aromatisch duften!
 - **Cashews UNGERÖSTET** verwenden!
2. Mandeln/Nüsse in ein geeignetes Gefäß geben
3. Solange mit einem ausreichend starken Gerät mixen, bis ein glattes Mus entsteht
 - Sollte es nicht musig werden, ggf. mit etwas Öl nachhelfen
 - → es dauert aber, bis aus den Mandeln/Nüssen das eigene ÖL austritt!
 - **Achtung! Weder Mandeln/Nüsse noch Gerät dürfen überhitzen** → ggf. öfter pausieren!
4. Das fertige Mus in ein verschließbares Gefäß geben (z.B. Schraubglas)

Variationen / Tipps / Sonstiges:

- A) Ungeschälte Mandeln einfach mit heißem Wasser übergießen und 20 Min. stehen lassen
 - nun die Mandeln 'häuten', einfach zwischen den Fingern raus schieben!
 - → mit Häutchen gibt es braunes Mus, ohne logischerweise weißes Mus!
 - B) Je nach Mandel-/Nussqualität und verwendetem Mixer kann das mit dem eigenen Öl und der Dauer variieren
 - Wir verwenden hauptsächlich unsere 'gute' von Bosch, gelegentlich auch einen starken Pürierstab (700W)
- **Bitte nicht im Kühlschrank aufbewahren**
 - das sich sonst bildende Kondenswasser sorgt sonst für Schimmel :-)