

Gesundheitstreff EULE



Schokocreme

Zutaten:

| | |
|-------|--|
| 200 g | Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne |
| 1 B. | Sahne (Bio - wegen gentechnikfreier Fütterung) |
| 2 EL | Honig (Akazien- oder Blütenhonig) |
| 2 EL | Kakao |
| ¼ TL | Vanillegewürz |

Zubereitung:

Die Cashewkerne knapp mit Wasser bedeckt einige Stunden oder über Nacht einweichen.

Am Morgen mit dem Einweichwasser und den übrigen Zutaten im Mixer zu einer Creme fein pürieren.

Die Schokocreme passt zu Eis und frischen Erdbeeren, Orangenscheiben...

Schmeckt aber auch solo (wie Schokoladenpudding).

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com