

# HASELNUSS-SCHOKO-CREME: GESÜNDERE NUTELLA®-ALTERNATIVE

Posted on 19. Juni 2019 by cookieundco



**Categories:** [glutenfreie Rezepte](#), [Kinder - Rezepte](#), [Konfitüre/ süße Aufstriche](#), [lactosefreie Rezepte](#), [Low Carb Rezepte](#), [Sonstiges](#), [Thermomix](#), [vegane Rezepte](#)

**Tags:** [bongu](#), [einfach](#), [Frühstück](#), [glutenfrei](#), [Haselnuss](#), [Haselnüsse](#), [Kakao](#), [Kinder](#), [nutella](#), [Schokolade](#), [Thermomix](#), [Vanille](#), [vegan](#)

Heute wird es besonders lecker auf Cookie und Co. Ich habe heute für dich das Rezept für eine köstliche, aromatische und herrlich schokoladige Haselnuss-Schoko-Creme mitgebracht. Mit echter Schokolade, gerösteten Haselnüssen und Kakao genau das Richtige für große und kleine Schleckermäuler...



Diese Haselnuss-Schoko-Creme geht bei uns immer, egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Und bei Kindern sowieso...IMMER! Allerdings ist das ja nicht gerade das gesündeste. Also fing ich irgendwann an, selber mit Schoko-Cremes herum-zu-experimentieren...für ein besseres Gewissen und weniger ungesunde Zutaten mit schlechtem Ruf. Denn: Das immens viel Zucker und ungesundes Fett in allen gekauften Nuss-Nougat-Cremes steckt, ist ja allgemein bekannt.

Manche Rezepte waren besser, manche waren schlechter- viel schlechter! Viele Rezepte haben uns also gar nicht überzeugt. Ein schwieriges Thema, wenn der Geschmack bereits "geeicht" ist auf Industrieware. Die erste selbstgemachte Nougat-Creme, die uns wirklich geschmeckt hat, ist meine

selbstgemachte [Nuss-Nougat-Creme](#). Übrigens eins der ersten Rezepte hier auf dem Blog. Ehrlich gesagt ist es auch ziemlich schwierig genau den typischen Geschmack hinzubekommen, ohne jene Zutaten zu verwenden, die man ja nicht möchte. Denn Palmöl ist laut der Industrie die beste Option, um die richtige Konsistenz und Cremigkeit zu erreichen und den Geschmack nicht zu beeinflussen. Mein heutiges Rezept enthält übrigens überhaupt kein zusätzliches Fett, außer "das gesunde" aus den Haselnüssen.



### Grundlage dieser Haselnuss-Schoko-Creme...

...sind meine absoluten Lieblings-Haselnüsse: Die [Haselnüsse aus dem Piemont von bon'gu](#). Es gibt für mich keine besseren und aromatischeren Nüsse. Wer sie kennt, weiß wovon ich rede! Sie besitzen absolutes Suchtpotenzial!!

Die Haselnuss-Schoko-Creme enthält wie schon erwähnt keine weitere Fettzugabe, also im Prinzip nur das gesunde Öl der Haselnüsse mit vielen ungesättigten Fettsäuren. Das finde ich schon mal ausgesprochen gut! Ein Pluspunkt für die selbstgemachte Variante. Außerdem ist sie nicht ganz so arg süß (nächster Pluspunkt Check). Pluspunkt 3: Sie ist glutenfrei und kann nach Wunsch auch lactosefrei, vegan, Low Carb und/ oder vollwertig zubereitet werden. Ergo: Ich kann selbst bestimmen was hineinkommt und weiß so logischerweise auch was drin steckt. Bei der gekauften

Variante ist das nicht so und vielleicht will ich da auch lieber gar nicht wirklich wissen, was so alles drin ist.

Bis auf die Herstellung vom Haselnussmus geht die Zubereitung der Haselnuss-Schoko-Creme wirklich schnell und unkompliziert. Ich bin dazu übergegangen gleich das doppelte Rezept zuzubereiten, zumal sich die Haselnusscreme in größerer Menge viel einfacher selbst herstellen lässt und sich dies dann auch erst wirklich lohnt. Der Geschmack ist unglaublich nussig und je nach Schokolade und Kakao-Menge auch sehr schokoladig. Das A und O ist ein SEHR feines Haselnussmus, damit die Masse später nicht krümelig wird.



## Thema Palmöl...

Wenn dich das Thema Palmöl nicht interessiert, scroll weiter zum Rezept...ich möchte nämlich jetzt kurz darauf eingehen.

Kaum ein anderes pflanzliches Produkt wird so kontrovers diskutiert. Palmöl ist das mit Abstand billigste und am meisten produzierte pflanzliche Öl auf dem Weltmarkt. Der Anbau ist sehr effizient, weil die Ölpalme einen sehr hohen Ertrag hat. Es hat einen ziemlich hohen Schmelzpunkt, wodurch es bei Raumtemperatur zwar fest, aber trotzdem streichfähig und cremig ist. Raffiniertes und desodoriertes Palmöl ist außerdem geruchlos, geschmacksneutral, hitzebeständig, farblos und sehr lange haltbar. Also die perfekte Grundlage für vielerlei billige industrielle Produkte. So steckt Palmöl in vielen tausenden Artikeln im Supermarkt, von oftmals minderer Qualität. Es findet sich fast überall, trotz seines schlechten Rufs schädlich für die Umwelt und unsere Gesundheit zu sein. Neben Fertigpizza, Keksen und Margarine ist Palmöl auch in Kosmetika, Seifen und Waschmitteln zu finden. Es ist echt schwer sich dem komplett zu entziehen, aber wenn jeder den Konsum etwas einschränkt, ist das doch schon mal was. Natürlich muss das jeder für sich selbst entscheiden.

Den wirklichen Preis für billiges Palmöl müssen andere zahlen, doch langfristig auch wir. Denn der Einsatz von Pestiziden wie Glyphosat und Mineraldünger ist beim konventionellen Anbau an der Tagesordnung. Die Abholzung des Regenwaldes trägt zusätzlich zum Klimawandel bei, weil die Torfböden der Plantagen bei der Brandrodung enorme Mengen an Klimagasen freisetzen. Doch nicht nur das Klima leidet: Seltene Tierarten wie Orang-Utans und der Sumatra-Tiger sterben aus, aber auch Kleinbauern und Ureinwohner, die den Regenwald seit Generationen bewohnen, werden oftmals brutal von ihrem Land vertrieben. Ich denke, man sollte die Augen nicht einfach davor verschließen.



## Haselnuss-Schoko-Creme



- 200 g Haselnussmus ((Rezept siehe unten))
- 80 g Milch (oder Sahne), (alternativ Pflanzendrink, z.B. Sorte Haselnuss)
- 1 Tl Vanilleextrakt (oder 1 Messerspitze [https://www.amazon.de/gp/offer-listing/B00406OIOE/ref=as\\_li\\_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=B00406OIOE&linkCode=am2&tag=cookieundcood-21](https://www.amazon.de/gp/offer-listing/B00406OIOE/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=B00406OIOE&linkCode=am2&tag=cookieundcood-21)>gemahlene Vanille\*)
- 60-80 g Zucker/ Vollrohrzucker/ Kokosblütenzucker/ milder Honig/ Erythrit ((ich: 60 g))
- 1 Prise Salz/ Fleur de Sel/ Steinsalz
- 10-20 g Kakao (Backabteilung)
- 100 g (gute) Schokolade (Zartbitterschokolade/ Vollmilchschokolade/ ich: <http://bit.ly/2PqeH1W>>Maracaibo </a>)

1. Zuerst die Milch, Vanille, Prise Salz, Kakao und den Zucker in einem Topf verrühren und kurz aufkochen lassen. (Honig kann mit dem Nussmus später hinzugefügt werden.)
2. Vom Herd nehmen und 2-3 Minuten abkühlen lassen. Dann die Schokolade in Stücken hinzufügen und darin schmelzen.
3. Wenn die Masse nur noch lauwarm ist, das Haselnussmus kurz aber gründlich unterrühren.
4. In sehr saubere Gläser füllen und komplett abkühlen lassen (dabei wird die Creme fester).
5. Anschließend gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Dort bleibt die Creme streichfähig und hält in der Regel für einige Wochen.

## Haselnuss-Schoko-Creme (Thermomix-Rezept)



- 200 g Haselnussmus ((Rezept siehe unten))
- 80 g Milch (oder Sahne), (alternativ Pflanzendrink, z.B. Sorte Haselnuss)
- 1 Tl Vanilleextrakt (oder 1 Messerspitze [gemahlene Vanille](https://www.amazon.de/gp/offer-listing/B00406OIOE/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=B00406OIOE&linkCode=am2&tag=cookieundcood-21))
- 60-80 g Zucker/ Vollrohrzucker/ Kokosblütenzucker/ milder Honig/ Erythrit ((ich: 60 g))
- 1 Prise Salz/ Fleur de Sel/ Steinsalz
- 10-20 g Kakao (Backabteilung)
- 100 g (gute) Schokolade (Zartbitterschokolade/ Vollmilchschokolade/ ich: [Maracaibo](http://bit.ly/2PqeH1W))

1. Zucker/ Vollrohrzucker/ Kokosblütenzucker/ Erythrit in den Mixtopf geben, für 10 Sek./ Stufe 10 pulverisieren. (Bei Honig entfällt dieser Schritt.)
2. Die Schokolade in Stücken ebenfalls in den Mixtopf geben und für 8 Sek./ Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Milch, Vanille, Prise Salz und Kakao hinzufügen und für ca. 3 Min./ 90°C/ Stufe 2 erhitzen. (Honig kann mit dem Nussmus später hinzugefügt werden.)
4. Die Masse auf ca. 37°C abkühlen lassen. Dann das Haselnussmus (und ggf. Honig) kurz aber gründlich unterrühren. Entweder mit dem Spatel oder für 20-30 Sek./ Stufe 2,5.
5. In sehr saubere Gläser füllen und komplett abkühlen lassen (dabei wird die Creme fester).
6. Anschließend gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Dort bleibt die Creme streichfähig und hält in der Regel für einige Wochen.



## Haselnussmus



- 400 g Piemonteser Haselnüsse (kühlschrankskalt!) (alternativ selbst geröstete Haselnüsse (s. u.))
1. Die (kalten!) Haselnüsse einen (leistungsstarken) Mixer geben, für einige Sekunden auf hoher Stufe zerkleinern. Sollte der Mixer vorher "leer drehen" stoppen.
  2. Mit einem Teigschaber nach unten schieben, für 3-4 Sek. auf höchster Stufe / Puls mixen. Diesen Vorgang etwa 6-8 x wiederholen. Immer wieder die Masse mit dem Teigschaber nach unten schieben.
  3. Für etwa 5 Min. bei mittlerer Stufe cremig rühren. Mit dem Teigschaber nach unten schieben und nochmal für etwa 5 Min. bei mittlerer Stufe cremig rühren.
  4. Anschließend höchster Stufe nochmal sehr fein mixen, diesen Vorgang etwa 2 weitere male wiederholen, bis die Masse ganz fein und sämig ist.
  5. Tipps:

Die Creme wird mit jedem Mix-Durchgang immer feiner und dünner. Ausdauer lohnt sich! Zum Schluss sollten kaum (oder so gut wie keine Stückchen auf der Zunge wahrnehmbar sein. Die Creme sollte also so fein wie möglich werden.

Warum sollen die Nüsse kalt sein?

Sie dürfen sich beim Mixen nicht zu stark erhitzen, sonst trennt sich das Öl (<50° C) vom Rest.

### Haselnüsse selbst rösten

- Haselnüssen auf ein Backblech verteilen.
- Etwa 10 Minuten bei 150-160°C im vorgeheizten Backofen rösten.
- Anschließend in einem Geschirrtuch leicht aneinander reiben, um die Häutchen zu entfernen. (Achtung: Sauerei!)
- Für die Haselnuss-Schoko-Creme die gerösteten Nüsse im Kühlschrank gut durchkühlen

lassen.

## Haselnussmus (Thermomix-Rezept)



Viele Wege führen nach Rom- So bereite ich mein Nussmus am liebsten zu. Ich habe bereits verschiedene Methoden ausprobiert und diese als am besten befunden.

- 400 g Piemonteser Haselnüsse (kühlschrankkalt!) (alternativ selbst geröstete Haselnüsse (s. u.))
1. Die (kalten!) Haselnüsse in den Mixtopf geben, für 7 Sek./ Stufe 8 zerkleinern. Sollte der Thermomix vorher "leer drehen" (man hört's) stoppen.
  2. Mit dem Spatel nach unten schieben, 4 Sek. Stufe 8. Diesen Vorgang etwa 4-6 x wiederholen.
  3. Anschließend 2 x für 3 Sek./ Stufe 10 fein zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
  4. Für 5 Min. / Stufe 6 cremig rühren. Mit dem Spatel nach unten schieben. Und nochmal für 5 Min. / Stufe 6 cremig rühren.
  5. Anschließend für 30 Sek./ Stufe 10 fein mixen, Diesen Vorgang etwa 2 weitere male wiederholen, bis die Masse ganz fein und sämig ist.
  6. Tipps:

Die Creme wird mit jedem Mix-Durchgang immer feiner und dünner. Ausdauer lohnt sich! Zum Schluss sollten kaum (oder so gut wie keine Stückchen auf der Zunge wahrnehmbar sein. Die Creme sollte also so fein wie möglich werden.

Warum sollen die Nüsse kalt sein?

Sie dürfen sich beim Mixen nicht zu stark erhitzen, sonst trennt sich das Öl (<50° C) vom Rest.

## Haselnüsse selbst rösten

- Haselnüssen auf ein Backblech verteilen.
- Etwa 10 Minuten bei 150-160°C im vorgeheizten Backofen rösten.
- Anschließend in einem Geschirrtuch leicht aneinander reiben, um die Häutchen zu entfernen. (Achtung: Sauerei!)
- Für die Haselnuss-Schoko-Creme die gerösteten Nüsse im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.