

# Rezept Erdnussbutter

## Rezept Erdnussbutter

Süßer, kalorienreicher Brotaufstrich aus Amerika, steht hierzulande in Konkurrenz mit Nuss-Nougat-Creme.

### Zutaten:

260 g frische Erdnüsse

2 EL Öl

Salz

10 g Zucker

### Zubereitung:

Zur Zubereitung der Erdnussbutter müssen als Erstes die Erdnüsse geschält und gehäutet werden. Diese werden anschließend in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze geröstet, bis sie leicht anfangen zu duften.

Nun werden die gerösteten Erdnüsse in einem Mixer püriert, dabei muss soviel Öl zugegeben werden, bis daraus eine geschmeidige Masse entsteht.

Die Erdnussbutter zum Schluss noch salzen und eine Prise Zucker zugeben.

Will man die Masse zum Backen verwenden, sollte Salz nur ganz sparsam dosiert werden, als Beilage zum Grillen hingegen lässt man den Zucker weg und verwendet dafür, je nach Geschmack, einfach mehr Salz.

In einem geschlossenen Glas hält sich die Creme im Kühlschrank etwa 2 Wochen.

Auch wenn die Erdnussbutter durch ihre einfach, ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E sowie Folsäure als gesund gilt, sollte man sie aufgrund ihrer hohen Kalorienzahl trotzdem nur

in Maßen genießen.

Die Erdnussbutter darf in Deutschland im Übrigen nicht unter diesem Namen verkauft werden, da sie keine Milch enthält. Daher wird sie hierzulande als Erdnusscreme oder auch Erdnusspaste angeboten.

*Zurück zu Brote und Aufstrich*