

Zutaten für 1 mittelgroßes Schraubglas:

250 g Nüsse

wie z.B Cashews, Erdnüsse, Mandeln oder Haselnüsse
(am besten blanchiert und nicht geröstet)

Optional:

Prise Salz

Sonnenblumenöl

Agavendicksaft oder Honig



Zubereitung:

- 1) Legt ein großes Backblech mit Backpapier aus und heizt den Ofen auf 180 Grad O/U Hitze vor.
- 2) Verteilt die Nüsse auf dem Blech und röstet sie ca. 10 Minuten. Behaltet sie unbedingt im Auge, da sie schnell zu dunkel werden können. Während der Röstung solltet ihr 1-2 Mal umrühren, damit sie gleichmäßig bräunen.
- 3) Nehmt sie aus dem Ofen, lasst sie auskühlen, bis sie nur noch lauwarm sind und gebt sie entweder in einen Smoothie Maker mit Nuss-Aufsatz, in einen Food Prozessor (bei größeren Mengen wie z.B. 500 g) oder einen starken Standmixer. Ihr braucht auf jeden Fall ein Gerät, das diesen Prozess leistungstechnisch mitmachen kann.
- 4) Jetzt werden die Nüsse fein gemahlen. Wenn das der Fall ist, wird weitergemahlen aber mit Pausen in Sekunden-Abständen, damit das Gerät nicht überhitzt. Im Grunde müsst ihr jetzt so lange mixen, bis aus den feinen Nussbröseln eine glatte Paste geworden ist. Das dauert ein bisschen, aber es klappt.
- 5) Fügt nach Bedarf etwas Sonnenblumenöl hinzu, um die Masse streichfähiger und cremiger zu machen, eine Prise Salz und ca. 1 EL Agavendicksaft oder Honig. Diese Zutaten machen das Mus perfekt!
- 6) Füllt das Nussmus in ein sauberes Schraubglas um. Die Haltbarkeit beträgt ca. 1 Monat. Falls sich Öl an der Oberfläche absetzt, einfach gut umrühren, damit sich die Bestandteile wieder verbinden.

Tipps:

- 1) Falls eure Nüsse bereits geröstet sind, könnt ihr auch diese verwenden. Ich röste sie gerne selbst, weil ich Farbe und Geschmack so mehr unter Kontrolle hab und sie, lauwarm gemixt, schneller zu Mus werden, als im kalten Zustand.
- 2) Ihr könnt auch Nüsse mit Schale verwenden. Dadurch wird das Mus dunkler und einen Tick reicher an Nährstoffen.
- 3) Mit Haselnüssen und Sesam klappt es auch. Passt bitte die Zeit bei der Röstung an – Sesam wird schnell dunkel.
- 4) Ich bestelle meine Nüsse immer online. Das sind größere Mengen und damit günstiger. Die Links zu den Produkten sind in der Infobox unter dem Video und unter diesem Abschnitt.
- 5) Warum es sich lohnt, Nussmus selber zu machen? Auf größere Mengen umgerechnet, und vor allem wenn ihr viel Nussmus konsumiert, lohnt es sich, es selbst herzustellen.

Sastojci za 1 staklenku srednje veličine:

250 g orašastih plodova
kao npr. indijski orah, kikiriki, badem ili lješnjak
(najbolje blanširani tj. bez ljuske i ne prženi)

Opcionalno:

prstohvat soli
suncokretovo ulje
sirup od agave ili med



Priprema:

- 1) Veliki pleh od rerne obložite pek papirom i zagrijte rernu na 180 stepeni gornji/donji grijači.
- 2) Raspodijelite orašaste plodove po plehu i pržite u rerni oko 10 min. Imajte ih na oku jer brzo potamne. Tokom pečenja nekoliko puta promiješajte, kako bi svuda dobili istu boju.
- 3) Izvadite ih iz rerne, ostavite da se ohlade dok ne postanu topli i stavite ih u aparat za smoothie s nastavkom za orašaste plodove, u food procesor (za veće količine, poput 500 g) ili u blender. Definitivno vam je potreban jak uređaj, koji se može nositi sa ovim procesom.
- 4) Kad su orašasti plodovi fino samljeveni, nastavljate mikanjem, ali uz pauze. Znači: svako malo uređaj stopirate kako se nebi pregrijao. U suštini morate miksati dok se sitne mrvice ne pretvore u glatku pastu. Potrebno je malo vremena, ali će uspjeti.
- 5) Po potrebi dodajte malo suncokretovog ulja, kako bi smjesa postala kremastija, prstohvat soli i 1 kašiku agavinog sirupa ili meda. Oni mus/puter čine savršenim!
- 6) Puter sipajte u čistu staklenku. Rok trajanja je oko mjesec dana. Ako ulje ispliva na površinu, samo dobro promiješajte. Zatim se sastojci ponovo povežu i možete nastaviti da ga koristite.

Savjeti:

- 1) Ako su vaši orašasti plodovi već prženi, možete i njih koristiti i. Ja volim da ih sama pržim, jer tako imam više kontrole nad bojom i ukusom, a kada se miksaju dok su topli, brže se pretvore u puter, nego kad su hladni.
- 2) Možete koristiti i orašaste plodove sa ljuskom. Zbog toga će puter biti malo tamniji ali i bogatiji hranjivim tvarima.
- 3) Odlično funkcioniše i sa lješnjacima i susamom. Samo prilagodite vrijeme prženja jer susam brzo potamni.
- 4) Orašaste plodove uvijek naručujem putem interneta. To su uglavnom veće količine i s toga jeftinije. Linkovi do proizvoda nalaze se u opisu videa.
- 5) Zašto se isplati praviti domaći puter od orašastih plodova: kad se radi o većim količinama, a posebno ako konzumirate puno putera od orašastih plodova, isplati se itekako.