Zubereitungszeit:
5 Minuten

Grundrezept für Walnussaufstrich mit kalifornischen Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	130 kcal/544 kJ		
Eiweiß:	3 g	Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	3 g		

Zutaten für 1 Portionen :

500 g	kalifornische Walnüsse
	Salz

Zubereitung:

1. Walnüsse und Salz in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben. Für drei bis vier Minuten vermahlen bis sich durch das enthaltene Walnussöl eine cremige Konsistenz bildet.

2. Den fertigen Aufstrich in ein Gefäß geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: 1 TL geschmacksneutrales Traubenkern- oder Rapsöl machen den Aufstrich noch cremiger. Dazu das Öl unbedingt erst zum Schluss zugeben, um den feinen Geschmack des Aufstrichs zu erhalten, und noch etwa 10 Minuten mixen.

Variante – In Honig oder Ahornsirup karamellisierte Walnüsse

1. Walnüsse mit 3 TL Honig oder Ahornsirup beträufeln. Eine Prise Salz hinzufügen und die Walnüsse im vorgeheizten Backofen bei 170° C für 15 Minuten rösten. Auskühlen lassen und in einem Mixer oder einer Küchenmaschine wie im Grundrezept vermahlen.

Tipp: Wer es süßer mag, gibt während des Mixens weitere 2 bis 3 EL Honig oder Ahornsirup dazu.