Grundrezept für Walnussaufstrich mit kalifornischen Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitungszeit:
Gesamtzeit: 5 Minuten, optional plus 15 Minuten Rösten

Zutaten für 1 Portionen :

- 500 g kalifornische Walnüsse
- Salz

Zubereitung:

1. Walnüsse und Salz in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben. 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 und noch etwa 10 Minuten mixen.

Karamellisierte Variante: Walnüsse mit 3 TL Honig oder Ahornsirup beträufeln, eine Prise Salz hinzufügen und bei 170 °C 15 Minuten rösten. Walnüsse abkühlen lassen und wie im Grundrezept beschrieben, mixen. Wer es süßer mag, gibt während des Mixens weitere 2 bis 3 EL Honig oder Ahornsirup dazu.