Knuspriger Kokos-Walnussaufstrich

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	131 kcal/ 546 kJ		
Eiweiß:	3 g	Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	3 g		

Zutaten :

500 g	kalifornische Walnüsse
50 g	Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Kokosraspeln auf niedriger Hitze in einer Pfanne goldgelb rösten. Vollständig auskühlen lassen.

2. Walnüsse in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben. Für drei bis vier Minuten vermahlen bis sich durch das enthaltene Walnussöl eine geschmeidige Walnusspaste bildet.

3. Geröstete Kokosraspeln hinzufügen und gut untermengen.

4. Den fertigen Aufstrich in ein Behältnis geben und kühlen.