



---

## Nüsse mit WOW

### Helenes und Magdalenas Nussaufstrich

#### Grundrezept:

- 400 g geröstete Haselnüsse
- 6 EL Agavendicksaft
- 4 EL Kakao
- 5 EL geschmolzenes Kokosöl
- Schale von 1 Bio-Orange
- Mark von 1 Vanilleschote



#### Zum Verfeinern:

- Honig
- Zimt
- Minzblätter
- Staubzucker

#### Und so geht's:

Für den Haselnussaufstrich die gerösteten Haselnüsse, Agavendicksaft, Kokosöl und den Kakao in eine Küchenmaschine geben. Die Schale von einer Bio-Orange abreiben, das Mark aus einer Vanilleschote auskratzen und zu den restlichen Zutaten hinzugeben. Gut mixen!

Helenes und Magdalenas Tipp: Brotscheiben mit Keksausstechern in Form bringen und diese mit dem Haselnussaufstrich bestreichen.

## Lukas' und Kyras Nuss-Käse-Cracker

### Zutaten:

- 110 g geriebener Parmesan
- 250 g Walnüsse
- 1 Eiweiß
- Sesamsamen
- Gewürze, wie Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, getrockneter Rosmarin und Paprika



### Und so geht's:

Den geriebenen Parmesan in eine Schüssel geben. Das Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter den Käse heben. Nun die Walnüsse dazugeben. Die Masse kann nach Belieben gewürzt werden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Im Backrohr bei 120°C ca. 30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lukas' und Kyras Tipp: Die Nuss-Käse-Masse mit Knoblauchpulver, Sesamsamen, Paprika, und getrocknetem Basilikum würzen.

## Bens und Pauls Müslikugeln

### Grundzutaten:

- 200 g Nüsse (wie Haselnüsse, Mandeln oder Cashewkerne)
- 200 g Haferflocken
- 200 g getrocknete Früchte (wie Marillen, Cranberrys oder Datteln)
- 130 g geschmolzene Butter
- 120 g flüssiger Honig
- 1 Eiweiß

### Zum Verfeinern:

- Zimt
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Kakaopulver
- Schokolade
- Vanilleschote



### Und so geht's:

Die Butter und den Honig in einer Schüssel vermengen und die Haferflocken vorsichtig unterheben. Trockenfrüchte und Nüsse hinzugeben und gut mit einem Kochlöffel oder den Händen verkneten. Das Eiweiß aufschlagen und unter die Masse heben. Nun je nach Belieben z.B. mit Schokolade und Kürbiskernen vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in kleinen Häufchen darauf geben. Die Müslikugeln im Backofen bei 150°C ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und fest sind. Anschließend 10-15 Minuten abkühlen lassen.

## Alex' Nusspalatschinken

### Für die Palatschinken

- 1/8 l Milch
- 60 g glattes Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz



### Zum Verfeinern:

- Haselnussaufstrich (am besten selber gemacht)
- Staubzucker
- Geriebene Haselnüsse

### Und so geht's:

Die Milch, mit dem Mehl und dem Ei vermengen, und mit einer Prise Salz abschmecken. Die Masse nun mit einem Schöpflöffel in eine heiße Pfanne geben. Nach wenigen Minuten die Palatschinke wenden. Sobald sie goldbraun ist, aus der Pfanne nehmen und mit einem Haselnussaufstrich bestreichen. Nun Staubzucker oder geriebene Haselnüsse darüberstreuen.