

Genuss mit Mandelmus

Erdnussbutter war gestern, jetzt liegt Mandelmus im Trend. Es ist ein echter Allrounder in der Küche und leicht weiterzuverarbeiten. Pur ist es ein feiner Brotaufstrich. Beim Kochen wird es gerne als leckere Zutat für Süßspeisen, Dips und Soßen verwendet. Auch in Smoothies macht sich der nussige Geschmack von Mandelmus ausgezeichnet.

Mandelmus ist die Grundlage für viele Rezepte.

Im Prinzip besteht es aus gerösteten und zerkleinerten Mandeln. Unterschieden wird zwischen weißem und braunem Mus. Zur Herstellung der weißen Variante werden nur geschälte Mandelkerne verwendet, beim dunklen wird die feine braune Haut an den Kernen mit geröstet und gemahlen. Das macht einen geschmacklichen Unterschied: Das dunkle Mandelmus ist etwas nussiger als die weiße Variante. Was den gesundheitlichen Aspekt angeht, spielt es keine Rolle, ob weißes oder braunes Mus verwendet wird. Besonders beliebt ist das Mandelmus aber bei allen, die sich vegan ernähren. Mandelmus ist die Grundlage für viele Rezepte ohne tierische Zutaten. Auch als glutenfreier Schokoladenersatz tut das Mus gute Dienste.

Vanillekipferl (vegan und glutenfrei)

Arbeitszeit: 45 Min. Zubereitung + 15 Min. Backen

Zutaten (für ca. 40 Kipferl):

- ✓ 1 Vanilleschote
- ✓ 250 g Maisstärke
- ✓ 150 g Pflanzenmargarine, z. B. EDEN Die Gute
- ✓ 100 g granoVita Mandelmus
- ✓ 60 g granoVita Ur-Süße
- ✓ etwas Puderzucker

Zubereitung:

Aus der Vanilleschote das Mark kratzen und mit allen Zutaten, bis auf den Puderzucker, den Kipferlteig herstellen. Den Backofen auf 150°C vorheizen. Aus dem Teig kleine Kipferl formen, auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Die Kipferl 10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Den Puderzucker in ein Schüsselchen geben. Darin die noch warmen Kipferl wenden.