

Hanfella

Hanfella

Rezept + Foto von Jasmin A.

Zutaten:

- 200 g getrocknete Datteln, entkernt
- 90 g geschälte Hanfsamen oder Nüsse nach Wahl
- 90 g Haferflocken
- 7 g dunkles Kakaopulver
- $\frac{1}{2}$ TL Hanfprotein 56
- 1 MS Piment
- 20 ml Hafermilch
- 200 ml heißes Wasser

So geht's

Die Datteln gut waschen, in heißem Wasser einweichen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Datteln herausnehmen und in den Mixer geben. Die Nüsse, Haferflocken, Kakao, Hanfprotein, Piment und Hafermilch dazugeben und alles zu einer Creme mixen. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas Einweichwasser dazugegeben werden.

Fertige Hanfella in ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Aufstrich ist ca. eine Woche haltbar.

Vielen Dank an Jasmin A.