



Haselnusschoko Aufstrich



2 Portionen



Ca. 5 Min.

ZUTATEN

1 EL Haselnussmus

1 EL Ahornsirup

1 EL Backkakao schwach entölt

Prise Salz

Msp. Vanille

WISSEN



Wusstest Du, dass Schokolade nicht per se ungesund ist?

Eine Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil ist sogar gesund, denn Kakao enthält sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen unsere Zellen vor Zellschäden durch Umwelteinflüsse und sind daher äusserst wichtig. Sie sind enthalten in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Kräutern, Gewürzen, pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen, Tee, Kakao und Kaffee. Täglich ein Stückchen dunkle Schokolade mit einem Mindestanteil von 70% Kakao und mehr ist daher nicht ungesund. Dunkle Schokolade soll durch die sekundären Pflanzenstoffe sogar zur Herzgesundheit beitragen. Wie bei allem gilt jedoch das Maß und weniger ist auch hier mehr und darf mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen gegessen werden. Übrigens geben sekundäre Pflanzenstoffe den Pflanzen ihren Duft, die Farbe und den Geschmack und schützen dadurch auch Pflanzen vor Fressfeinden, vor der UV-Strahlung und Pilzbefall. Zudem locken die sekundären Pflanzenstoffe in den Pflanzen Insekten an, welche die Pflanzen bestäuben sollen. Somit tragen die sekundären Pflanzenstoffe dazu bei, dass wir Früchte, Gemüse, Getreide und Co. überhaupt genießen dürfen. Ohne Bestäubung keine Früchte.



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und voilà fertig
2. Mit Brot, Brötchen oder Kracker genießen