



## **Kakao-Kokos-Aufstrich**

### Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kokosöl (VCO)
- 2 TL Kakaopulver
- 3-4 TL Ahornsirup oder Akazienhonig

### Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocknen und rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen. Die gerösteten Sonnenblumenkerne mit den restlichen Zutaten in einen Mörser geben und kurz mörsern (oder in eine Rührschüssel geben und kurz mit dem Handmixgerät zerschlagen). Die Kerne sollten dabei nicht zu fein zerkleinert werden.

Guten Appetit!