

Αμυγδαλόκρεμα με κρέμα και κακάο νηστίσιμη, από την Ιωάννα Σταμούλου και το [sweetly!](#)

Τη λες και αμυγδαλοβούτυρο ή άλειμμα αμυγδάλου αλλά προτιμώ το αμυγδαλόκρεμα γιατί έχει υπέροχη κρεμώδη υφή κι ακόμα καλύτερη γεύση αμυγδάλου. Εσείς μπορείτε να την κάνετε και με φουντούκια, ακολουθώντας την ίδια ακριβώς διαδικασία και θα θυμίζει πραλίνα φουντουκιού, μόνο που θα την απολαμβάνετε δίχως τύψεις. Το πρωί αλειμμένη πάνω σε φρέσκο ή φρυγανισμένο ψωμάκι είναι άλλο πράμα, αλλά και ένας πολύ νόστιμος τρόπος να ξεκινήσετε τη μέρα σας μπολιάζοντας τον με ενέργεια και θετική διάθεση. Ένα δυνατό μπλέντερ ή ένα καλό food processor επιβάλλεται, γιατί θέλει αρκετή δουλίτσα μέχρι να έρθει να λιώσει το αμύγδαλο. Και κάτι ακόμα, μην βάλετε μεγαλύτερη ποσότητα στο μπλέντερ γιατί δεν θα έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Υλικά για ένα μέτριο βαζάκι:

- 200γρ. αμύγδαλα ανάλατα με τη φλούδα τους
- 2 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 100γρ. μέλι ή καστανή ζάχαρη αν το θέλουμε vegan
- 2-5 κουτ. σούπας κακάο σε σκόνη, κατά προτίμηση βιολογικό (ανάλογα πόσο σοκολατένιο το προτιμάτε)
- $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού νερό περίπου (ίσως να μην χρειαστεί όλο)

Εκτέλεση:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα. Τοποθετούμε τα αμύγδαλα σε ένα ταψί στρωμένο με χαρτί

ψησίματος και τα ψήνουμε για 12-15 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας στο ενδιάμεσο μια-δυο φορές.

2. Αφήνουμε για λίγο να κρυώσουν τα αμύγδαλα εκτός φούρνου και τα μεταφέρουμε στον κάδο του μπλέντερ. Αλέθουμε για 5-7 λεπτά περίπου μέχρι να γίνουν σκόνη. Στο ενδιάμεσο θα χρειαστεί να ανοίξουμε τον κάδο, να καθαρίσουμε τα τοιχώματα με μια σπάτουλα και να προσθέσουμε το λάδι ώστε να δουλευτούν καλύτερα.
3. Ύστερα προσθέτουμε το μέλι, το κακάο και το μισό περίπου από το νερό. Χτυπάμε για λίγο ακόμη μέχρι να γίνει ομοιογενές το μείγμα σαν αλοιφή.
4. Μεταφέρουμε το αμυγδαλοβούτυρο σε γυάλινο βάζο με καπάκι και φυλάμε σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 εβδομάδες ή στο ψυγείο για πολύ περισσότερο.

<https://sweetly.gr/2018/10/amygdalokrema-me-meli-kai-kakao/>