

# URGESUND - 9 Schlüssel für deine Gesundheit

## Rezepte

---

### Karamell-Honig-Creme

#### Zutaten

400 ml Kokosmilch  
200 ml Honig  
100 ml Sukrin Melis  
150 g Butter  
1 TL Vanillepulver

#### Zubereitung

Die Kokosmilch gemeinsam mit Honig, Sukrin und Vanille in einen Topf geben und langsam erwärmen. Die Butter dazugeben und die Masse mit einem Stabmixer kurz pürieren. Die Masse aufkochen lassen und anschließend für 30 Minuten (bei reduzierter Hitze ) leicht köcheln lassen, bis die Masse einzudicken beginnt. Noch heiß in Gläser füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

#### Mein Tipp

Diese Karamell-Creme lässt sich sehr gut als Frühstücksaufstrich verwenden. Sie eignet sich aber auch ideal für selbst gebackene Waffeln, Omeletten oder zum Verfeinern von Kuchen, Kekse und Gebäck. Du kannst zur Masse auch einen Esslöffel Kakaopulver geben. So erhältst du eine wesentlich dunklere Karamell-Creme. Fülle die Masse in kleine Gläser ab und bewahre diese im Kühlschrank auf.

**Die gesamte Masse enthält 175 g Kohlehydrate.**