Dattel-Aufstrich

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	100 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	200 g
Schmand	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Eine Pfanne bei niedriger Stufe erhitzen. Walnüsse unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. rösten. Walnüsse fein hacken. Datteln ggf. entsteinen und fein würfeln.

2. In ein hohes Gefäß Schmand und Datteln geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Walnüsse unter den Dattel-Aufstrich heben und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wenn du es noch süßer magst, kannst du den Aufstrich noch mit Honig oder alternativ mit Agavendicksaft abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	345 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g