

## **Dattel-Aufstrich**









## Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	1	00 g
Soft Datteln, getrocknet und	ľ	200
entsteint		g
Schmand	1	00 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