Dattel-Curry-Dip

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und entsteint	50 g
Frischkäse, natur	175 g
Currypulver	1 TL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. In einem hohen Gefäß Datteln mit etwa 200 ml heißem Wasser bedecken und ca. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

2. In dem hohen Gefäß Datteln mit Frischkäse fein pürieren. Mit 2 TL Curry, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wer es gerne süß-sauer mag, fügt dem Dattel-Curry-Dip noch 1 EL Zitronensaft hinzu. Der Dattel-Curry-Dip passt zu Gemüsesticks deiner Wahl.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	95 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	4 g