Datteln im Auberginenmantel

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenöl	4 EL
Sojasauce	3 EL
Knoblauch, granuliert	2 TL
Barbecuesauce	1 EL
Agavendicksaft	1 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Auberginen	2 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	24 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Zahnstocher

1. Den Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel für die Marinade Sonnenblumenöl, Sojasauce, Knoblauchpulver, Barbecuesauce, Ahornsirup und Paprikapulver vermischen.

2. Auberginen in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben von beiden Seiten mit Marinade bestreichen. Einzelne Datteln in jeweils einer Auberginenscheibe einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Im Ofen ca. 15-20 Min. backen bis die Aubergine knusprig braun aussieht und nach kurzem abkühlen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	282 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	9 g