



Dattel-Walnussaufstrich



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 101 kcal/ 421 kJ
Eiweiß: 2 g Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 7 g

Zubereitung:

1. Falls nötig, Datteln entkernen und Stiele entfernen.
2. Anschließend in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zerkleinern bis eine cremige Masse entsteht.
3. Walnüsse in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben. Für drei bis vier Minuten vermahlen bis sich durch das enthaltene Walnussöl eine geschmeidige Walnusspaste bildet.
4. Die Dattelpaste zufügen und mit dem Walnussaufstrich vermengen.
5. Den fertigen Aufstrich in ein Behältnis geben und in den Kühlschrank stellen.

Zutaten :

300 g kalifornische Walnüsse
210 g getrocknete Datteln

Tipp:

Anstelle von getrockneten Datteln lassen sich auch andere Trockenfrüchte wie Feigen, Cranberries, Blaubeeren und Pflaumen verwenden.