



Walnuss- und Dattel-Joghurt-Brot



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 351 kcal | Fett: | 16,1 g |
| Eiweiß: | 7,6 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 3,89 g |
| Kohlenhydrate: | 40,7 g | ungesättigte Fettsäuren: | 12,2 g |

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung:

- 1.** Den Joghurt in eine Schüssel geben und etwas verrühren, um ihn aufzulockern. Die Datteln, Walnüsse, den gehackten Knoblauch und das Walnussöl hinzufügen und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Die Dattel-Mischung auf das geröstete Brot streichen, Granatapfelkerne und Rucola darauf verteilen und servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

- 4 EL griechischer Joghurt
- 3 Datteln, grob gehackt
- 8 kalifornische Walnusshälften, grob gehackt
- Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Walnussöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 große Scheiben Brot, geröstet
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 Handvoll Rucola