

Dattel-Nuss-Creme



PORTIONEN

4



DAUER

10 Min. (+ 1 Tag)



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

16 große	Medjool-Datteln
50 g	Haselnüsse
40 g	Walnüsse
60 g	Cashewnüsse
ca. 50 ml	Wasser
3 EL	Sojajoghurt natur
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Salz



BESCHREIBUNG

Diese Dattelcreme ist ein süßer Nachtisch, der durch die Nüsse auch sehr gehaltvoll ist und durch den Sojajoghurt etwas Leichtigkeit bekommt. Man kann die Dattelcreme auch in einem Schichtdessert verwenden oder in Verbindung mit einem Pudding, z.B. mit Keksstückchen vermischt unter der Puddingmasse. Gesund und lecker - guten Appetit!

ZUBEREITUNG

1. Tag vorher die Datteln über Nacht in Wasser bedeckt einweichen und entsteinen.
2. Haselnüsse trocken in der Pfanne rösten, bis sich teilweise die Schale löst => 4 Haselnüsse mit Schale für Deko zurückbehalten.
3. Alle Nüsse trocken im Mixer hacken.
4. Datteln mit Einweichwasser und alle anderen Zutaten dazugeben und zu einer cremigen Masse mixen.
5. Auf Schälchen verteilen und z. B. mit einer Kaki-Scheibe und einer

