

Dattel-Curry-Aufstrich

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Datteln, entkernt: 25 g
- Magertopfen: 85 g
- Sauerrahm: 85 g
- Joghurt: 30 g
- Curry: 0,5 TL
- Salz: 1 Prise(n)
- Cayenne-Pfeffer: 1 Prise(n)

Zubereitung:

Datteln pürieren. Sollten die Datteln eher „hart“ sein, so hilft es, sie vorher in ca. 2 EL heißem Wasser für ca. 30 Minuten quellen zu lassen.

Topfen, Sauerrahm, Joghurt, Curry, Salz und Cayenne-Pfeffer zugeben, alles gut verrühren, und abschmecken.

TIPP

Sollte der Dattelaufstrich zu fest sein, einfach Wasser oder Orangensaft hinzufügen.
Der Aufstrich eignet sich auch hervorragend als Dip für Gemüsesticks.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
74 kcal	3,6 g	2,4 g	6,4 g	6,2 g	3,5 g	0,63 g	0,33 g

Allergen(e):

G - Milch	O - Schwefeloxid und Sulfite