

DAY FOR FUTURE

Staatlich anerkannte Fachschule für Diätassistenten am CKQ - 16. März 2023

ZUTATEN

150 g Datteln *entsteint*
1 Knoblauchzehe
200 g Frischkäse, *natur*
200 g Schmand
1 TL Jodsalz
Pfeffer, *weiß*
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Harissa

DATTEL-DIP

ORIENTALISCH

für 4 Portionen

1. Die Datteln klein schneiden, den Knoblauch schälen und pressen.
2. Frischkäse und Schmand mit dem Mixer gut verrühren.
3. Alle Zutaten vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.



Die Rezepte
findest du hier!

TIPP:

Der Dattel-Dip eignet sich hervorragend für Gemüsesticks, schmeckt aber auch zu Kartoffeln, Grillfleisch oder frisch gebackenem Brot.