

Dattel – Dip

Zutaten:

- 150g entkernte getrocknete Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Magerquark
- 200g Frischkäse natur
- 1 gestr. TL Harissapaste = Chilipaste
- 0,5 TL Currypulver

Zubereitung:

1. Datteln und Knoblauch mit dem Pürierstab oder Mixer fein zerkleinern
2. Restliche Zutaten zugeben und alles verrühren

Nährwerte:

Gesamt: 1280kcal, 60g EW, 65g Fett, 113g KH

Pro Portion: 320kcal, 15g EW, 16g Fett, 28g KH