

Pikanter Dattelaufstrich mit Chiaöl

Schnell – einfach – mit Omega 3

Zubereitungszeit 15min.

Zutaten:

150g BIO- Datteln, getrocknet, entsteint

200g Frischkäse

200g Creme Fraiche

3 EL Chiaöl (z. B. Fa. Fandler)

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Harissa

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Die Datteln mit Frischkäse, Creme fraiche und Chiaöl in einem Multizerkleinerer fein vermischen
- Mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken
- In einem geschlossenen Gefäß über mehrere Tage im Kühlschrank haltbar

TIPP: Passt zu Weiß- und Vollkornbrot!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!