

Rezept

Möhren-Dattel-Aufstrich

Ein Rezept von Möhren-Dattel-Aufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

½ Bio-Zitrone	100 g Möhren
50 g getrocknete Datteln	2 TL Agavensirup
50 g weiche Butter	Salz
½ TL Currypulver	Cayennepfeffer (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 21 g F, 1 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2. Die Möhren schälen, grob stückeln und im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Die Datteln grob hacken und mit Agavensirup und je 1 TL Zitronensaft und Zitronenschale dazugeben. Alles weiter pürieren, bis die Masse cremig ist. Die weiche Butter in Stückchen dazugeben, alles nochmals weiter pürieren und zwischendurch die Masse im Behälter nach unten streichen.

3. Den Aufstrich mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken. Er ist im Kühlschrank 4-5 Tage haltbar. Rechtzeitig vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit er streichfähig wird.