

Rezept

## Schoko-Dattel-Creme

Ein Rezept von Schoko-Dattel-Creme, am 04.06.2023

### Zutaten

**100 g** Paranusskerne

**100 g** Soft-Datteln

**1 EL** Kakaopulver

**20 g** Mandelmehl

**50 g** fettarme Crème fraîche

**½ TL** Zimtpulver

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 185 kcal, 13 g F, 5 g EW, 12 g KH

### Zubereitung

1. Nüsse im Blitzhacker zerkleinern, dann zusammen mit dem Mandelmehl in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften.

---

2. Inzwischen die Datteln grob hacken, zusammen mit den gerösteten Nüssen, Crème fraîche, Kakao- und Zimtpulver in einen hohen Rührbecher geben und zu einer feinen Creme pürieren. Diese nach Geschmack noch etwas mit Wasser verdünnen. Die Schoko-Dattel-Creme bleibt in einem Schraubglas im Kühlschrank mindestens 8 Tage frisch.