

Rezept

Schoko-Dattel-Creme

Ein Rezept von Schoko-Dattel-Creme, am 18.12.2025

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.