Rezept

# Spekulatiuscreme ohne Zucker

Ein Rezept von Spekulatiuscreme ohne Zucker, am 06.06.2025

## Zutaten

| | | | |
|---|---|---|---|
| **80 g** | Datteln (entsteint) | **300 g** | Cashew-Mus |
| **1 EL** | Spekulatiusgewürz | **1 Msp.** | gemahlene Vanille |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 400 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 7 g F, 3 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Die Datteln in einer Schüssel mit Wasser bedecken und ca. 15 Min. einweichen. Dann abgießen.

2. Die Datteln mit Cashewmus, Spekulatiusgewürz und Vanille in den Hochleistungsmixer geben und alles so lange pürieren, bis eine feine Creme entstanden ist.

3. Die Spekulatiuscreme in ein steriles Schraubglas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So ist sie ca. 2 Monate haltbar.