

Rezept: Süsskartoffel- Dattel-Aufstrich

Brennwerte 410 kJ | 98 kcal
Eiweiß 1,2 g
Kohlenhydrate 8,5 g
Fett 6,3 g

Vorbereitung 15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 1 Stunde 20 Minuten
Gesamtzeit 1 Stunde 35 Minuten



Rezept: Süßkartoffel-Dattel-Aufstrich

3 PORTIONEN  simpel

1 Süßkartoffel
Salz
3 Datteln
100 g Deli Reform Das Original
1 Msp. Cayennepfeffer
50 g Cashewmus
1/2 TL Currypulver
1 EL frisch gehackter Koriander
frisch gemahlener Pfeffer

1 ZUBEREITUNG SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffel schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Süßkartoffel abtropfen lassen, mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen.

2 ZUSAMMENFÜGEN DER ZUTATEN

Datteln fein hacken, mit Deli Reform Das Original, Cayennepfeffer, Cashewmus, Currypulver und Koriander verrühren und Süßkartoffelmus unterrühren.

3 KALT STELLEN

Süßkartoffel-Dattel-Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Gläser füllen, fest verschließen und ca. 60 Minuten kalt stellen. Süßkartoffel-Dattel-Aufstrich nach Wunsch zu frischem Baguette servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>