

Curry-Dattel-Dip

Zutaten | 1 Portion

300 g	Frischkäse
200 g	Schmand
150 g	Datteln (getrocknet und entsteint)
1	Knoblauchzehe
2 TL	Curry
½ TL	Kurkuma
½ TL	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Datteln und Knoblauch in einem Mixer zerkleinern.
- Die übrigen Zutaten mit in den Mixer geben und unterrühren.
- Den Dip in eine Schüssel umfüllen und abschmecken.

Tipp:

Den Dip einen Tag vorher zubereiten. Durchgezogen schmeckt der Dip noch besser.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
287 kcal	21,5 g	16,8 g	6,3 g	71,1 mg