Walnuss- und Dattel-Joghurt-Brot

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	351 kcal	Fett:	16,1 g
Eiweiß:	7,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,89 g
Kohlenhydrate:	40,7 g	ungesättige Fettsäuren:	12,2 g

Zubereitung:

1. **1.** Den Joghurt in eine Schüssel geben und etwas verrühren, um ihn aufzulockern. Die Datteln, Walnüsse, den gehackten Knoblauch und das Walnussöl hinzufügen und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.2.

2. Die Dattel-Mischung auf das geröstete Brot streichen, Granatapfelkerne und Rucola darauf verteilen und servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

4 EL	griechischer Joghurt
3	Datteln, grob gehackt
8	kalifornische Walnusshälften, grob gehackt
	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL	Walnussöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2	große Scheiben Brot, geröstet
2 EL	Granatapfelkerne
1 Handvoll	Rucola