Dattel-Walnuss-Dip

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Eiweiß:	ca. 4 g	Fett:	ca. 20 g
Kohlenhydrate:	ca. 10 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	ca. 5,5 g
		ungesättigte Fettsäuren:	ca. 6 g

Zubereitung:

1. Datteln grob hacken.
2. Frischkäse, Schmand, Datteln und Ras el-Hanout in einen Blitzhacker (alternativ Pürierstab) geben und zu einer glatten Creme pürieren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwei Drittel der Walnüsse unter die Creme rühren, den Rest zum Servieren darüberstreuen.
5. Kalt servieren – z. B. mit frischem Baguette, Gemüse-Sticks oder als Dip zu gegrilltem Gemüse.

Zutaten für 6 Portionen :

70 g	getrocknete Datteln
175 g	Frischkäse
150 g	Schmand
1 TL	Ras el-Hanout
	Salz
	Pfeffer
1 1/2 TL	Zitronensaft
50 g	Walnusskerne