

Zutaten

- 50 g Walnusskerne
- 40 g Datteln
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 2 TL Honig, flüssig
- 1 EL Limettensaft
- 0,5 TL MAGGI Fondor (Dose)
- 0,5 Bund Schnittlauch

Zubereitung

- 1. In einer Pfanne Walnusskerne ohne Zugabe von Fett rösten, herausnehmen und hacken. Datteln einschneiden, Kerne entfernen und ebenfalls klein hacken.
- 2. Alles mit Ziegenfrischkäse verrühren. Mit Honig, Limettensaft und MAGGI Fondor abschmecken. Im Kühlschrank ca. 20 Min. kalt stellen.
- 3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Vor dem Servieren den Ziegenfrischkäse mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Der Aufstrich schmeckt auf Schwarzbrot besonders gut.

Nährwert-Anzeige

Protein

(L) 10 Minuten

Kohlenhydrate 13 g
Energie 196 kcal
Fett 13 g

7 g

4 Portionen