

# Datteln mit Mandelmus

- 5 (mit Kern) Datteln
- 30 g (ungesüßt) Erdnussmus
- alternativ: Mandelmus

Die Datteln entsteinen und ggf. mithilfe eines Messers halbieren oder nur von einer Seite anschneiden. Datteln mit jeweils ½ TL Erdnuss- oder Mandelmus füllen und genießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.02.2024

Koch/Köchin: Viola Andresen (Ernährungsteam Ikaneum)

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)