

Dattelmus

Zutaten (für 1 kleines Glas):

- 200 g Datteln
- 200 ml Wasser

Datteln zerschneiden und entkernen. Über Nacht im Wasser einweichen.

Mit dem Pürierstab so lange mixen und zerkleinern, bis das Mus eine sehr feine Konsistenz hat. Gegebenenfalls dabei zwischendurch Wasser auffüllen.

Tipp:

Dattelmus eignet sich als Süßungsmittel zum Backen und Kochen. Datteln enthalten viel Fructose, daher sollte man auch die Dattelsüße sparsam einsetzen. Ein Vorteil von Datteln ist aber, dass sie wertvolle Inhaltsstoffe wie Magnesium liefern und reich an Ballaststoffen sind. Dattelmus kann man einfrieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.08.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen