

Dattel-Schokoaufstrich ohne Zucker



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Thermomix

gesund

Zutaten für 2 Gläser:

- 100 g Datteln (entsteint und ungeschwefelt)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Backkakao
- 2 TL Kokosöl (nativ)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

1. Gib zuerst die Datteln mit etwa 50 ml Wasser in eine kleine Schüssel und lasse sie etwa eine halbe Stunde stehen. Die Datteln werden dadurch weicher und lassen sich später besser pürieren. Gieße sie danach ab.
2. Gib die gemahlene Mandeln sowie das Kokosöl und den Kakao dazu und püriere alles ordentlich mit einem Pürierstab.

Wenn du einen Thermomix hast, dann übernimmt er in 3 x 10 Sekunden auf Stufe 10 diese Arbeit für dich. Schiebe zwischendurch immer wieder alles mit dem Spaten nach unten.

3. Fülle deinen Dattel-Schokoaufstrich dann in saubere Gläser ab und bewahre ihn im Kühlschrank auf..

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

