

## Dattelmus selber machen

### Zutaten für 2 Gläser Dattelmus

- 300 g Datteln
- 300 ml Wasser



**Arbeitszeit:**

ca. 10 Minuten

**Ruhezeit:**

1-2 Stunden

### Zubereitung

1. Weiche die Datteln im Wasser ein. Wenn du das Dattelmus mit dem Thermomix zubereitest, dann reichen 1-2 Stunden. Für die Zubereitung mit dem Pürierstab solltest du sie über Nacht weichen lassen.
2. Püriere die Datteln samt Einweichwasser 1 Minute lang auf Stufe 10 im Thermomix. Alternativ nutzt du den Pürierstab und zerkleinerst sie solange, bis du eine sehr feine Konsistenz erhältst.

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

