

Dattelpalme für Feinschmecker und Naschkatzen



Die Dattelpalme gehört zu den ältesten Obstbäumen im Orient. In Wüstenregionen gilt sie als wichtiges Nahrungsmittel. Getrocknete Datteln haben einen sehr hohen, leicht verdaulichen Zuckergehalt. Ihre wertvollen Ballaststoffe wirken verdauungsfördernd. Durch ihren reichen Vitamin- B5-Gehalt regen Datteln hervorragend den Energiestoffwechsel an. Dies bringt geistige Frische und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Die Früchte enthalten den Eiweißstoff Tryptophan, der im Körper zu Serotonin (Glückshormon) und zu Melatonin (Schlafhormon) umgebaut wird

❖ **Pikanter Dattelaufstrich**

200g getrocknete und entsteinte Datteln, 200g Frischkäse, 200 g Schmand, 1 TL Curry, 1/4 TL Kreuzkümmel, 1 EL Harissapulver, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Zitrone
Zubereitung: Datteln und Knoblauchzehe sehr fein schneiden. Die anderen Zutaten zugeben und sehr gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten und mit Dattelmustern garnieren.

❖ **Dattelcreme**

150 g getrocknete Datteln, 100 g gehackte Mandeln, 100 g Frischkäse, 200 g Creme fraiche, 200 g Schlagsahne, etwas Honig, Saft einer Zitrone, frische Minze und Mandeln zum Garnieren.

Zubereitung: Datteln entkernen und fein hacken. Mandeln trocken in einer Pfanne goldgelb anrösten, abkühlen lassen. Frischkäse, Creme fraiche, Honig und Zitronensaft cremig rühren. Geröstete Mandeln und gehackte Datteln unterheben, evtl. pürieren. Sahne steif schlagen, etwas zum Garnieren aufheben, den Rest unterziehen. Im Kühlschrank kalt stellen. Dessert in Schälchen anrichten, mit Minze und Mandeln garnieren.