

Hannelores Dattelcreme, ein leckerer Dipp



200 g entsteinte saftige Datteln

200 g Soja-Joghurt, z. B. von Provamel Soya natural

200 g vegane Schlagsahne, z. B. Cre Soy von Natumi

2 Sahnesteif Tütchen

1-2 Zehen Knoblauch

Kräutersalz

1 TL Curry + Garam Masala + Koriander

$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel (Cumin)

Hannelore packt alles in den Thermomix und fertig ist es.

Wer über so ein Wunderstück nicht verfügt: Datteln kleinschneiden und im Mixer pürieren.

Die Flüssigkeit vom Soja-Joghurt abgießen, würzen. Die vegane Sahne kurz mit dem Handrührgerät schlagen, Sahnesteif einrieseln lassen und weiterschlagen bis die Masse etwas fest ist.

Alles miteinander im Mixer verrühren.

Option: Pecannüsse oder Walnüsse und Petersilie gehackt dazugeben.

Tipp von Isabel: Oder Du probierst es mit Naturtofu (statt Soja-Joghurt), den Du mit Soja- oder Hafer-Cuisine pürierst, bis Du Deine Wunschkonsistenz erreicht hast.