

Nice Creme mit Datteln und Feigen



Menge	g Zutaten	kcal	KH	EW	F	Bst
			g	g	g	g
100 Gramm	Joghurt 1,5% Fett ¹³	49	4	3,5	2	0,0
1 Esslöffel	Mandelmus braun, AlnaturA ^{21,4}	93	1	3,3	8	1,8
10 Gramm	Feigen, getrocknet AlnaturA	28	6	0,3	0	1,3
10 Gramm	Datteln entsteint, getrocknet, AlnaturA etwas Vanille	30	7	0,2	0	0,9
	Gesamt	199	18	7,4	10	4,0

Zubereitung:

1. Den Joghurt für etwa 30 Min. in den Tiefkühler stellen.
2. Die getrockneten Feigen und Softdatteln klein hacken.
3. Den gekühlten Joghurt mit gehackten Feigen und Datteln sowie Nussmus und Vanille in einen tiefen Rührbecher geben und alles mit einem Handmixer zu einer homogenen Masse gut aufschlagen.
4. Die Nice Creme in den Tiefkühler für etwa eine Stunde stellen.



relevante Zusatzstoffe/Allergene
Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13), Mandeln (21),
Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4)