



SÜSSER FRÜHSTÜCKSDIP

Zutaten

- 80 g Feta (Schaf)
- 170 g Frischkäse (Ziege)
- 30 g Haselnüsse (gemahlen)
- 30 g Walnüsse (gemahlen)
- 1 EL Olivenöl
- 25 ml Rapsöl
- 1 TL Zimt
- 1 Dattel
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zitronensaft



Zubereitung

Ziegenfrischkäse und Feta in eine Rührschüssel geben, den Feta dabei klein bröseln. Etwas Olivenöl hinzufügen und alles mit einem Rührgerät cremig rühren.

In einem separaten Gefäß die gemahlene Nüsse, die entsteinte Dattel und das Rapsöl (hier kein Olivenöl verwenden, da sonst die gesamte Masse einen bitteren Geschmack annimmt) mit einem Pürierstab zu einem Mus pürieren.

Nachdem die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die Masse der Feta-Creme beifügen und verrühren.

Zum Schluss eine Prise Salz hinzu geben sowie den Zitronensaft.

Rezeptvariation

Wer mag, kann statt der Datteln auch Honig oder andere Trockenfrüchte verwenden. Natürlich kann der Dip auch mit anderen gemahlene Nüssen hergestellt werden.

gesund + aktiv informiert

Dieses Rezept ist ausreichend für 3 - 5 Personen.

