

Dattelcreme

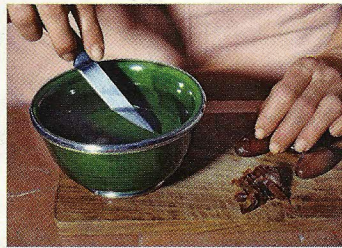
Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Quellen lassen: ca. 6 Std.
Kühl stellen: ca. 30 Min.

leicht

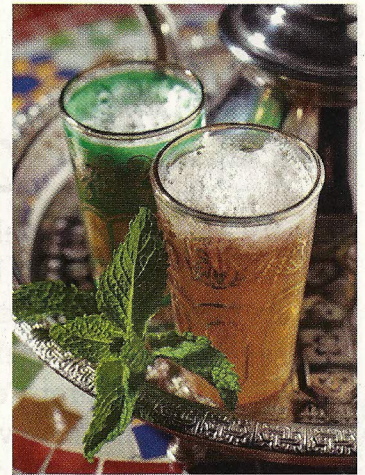
- 100 g Datteln**, entsteint, fein geschnitten (siehe «Gewusst wie»)
- ½ Vanillestängel**, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
- 1½ dl Milch**
- 250 g Joghurt nature**, 2 Esslöffel beiseite gestellt
- ½ Esslöffel Akazienhonig**
- 2 Datteln**, längs geachtelt

- 1.** Datteln, Vanillestängel und -samen in eine Schüssel geben, Milch dazugießen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Std. quellen lassen.
- 2.** Vanillestängel herausnehmen, Datteln mit der Milch pürieren, mit dem Joghurt verrühren, ca. 30 Min. kühl stellen. Creme in Schälchen anrichten, mit beiseite gestelltem Joghurt, Honig und Datteln verzieren, kühl servieren.

Pro Person: 4 g Fett, 4 g Eiweiss, 26 g Kohlenhydrate, 661 kJ (158 kcal)



Gewusst wie: Datteln lassen sich leichter schneiden, wenn das Messer zwischendurch in heisses Wasser getaucht wird.



Pfefferminz-tee

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ergibt ca. 1½ Liter

2 Esslöffel Grüntee

1½ Liter Wasser, siedend

8 Zweige Pfefferminze
(z. B. marokkanische Minze)

100 g Würfelzucker

- 1.** Grüntee in einen Krug geben, 1 dl siedendes Wasser dazugießen, Tee kurz schwenken, Wasser sofort wieder abgiessen, nicht mehr verwenden. Den Grüntee zum restlichen Wasser in die Pfanne geben, aufkochen, ca. 1 Min. ziehen lassen.
- 2.** Minze und Zucker in den Krug geben, Grüntee in den Krug absieben. Tee ca. 1 Min. ziehen lassen. Ein Glas mit Tee füllen, dabei den Krug hochhalten, damit der Strahl mit genügend Luft in Berührung kommt, den Tee in den Krug zurückgiessen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis der Tee leicht zu schäumen beginnt.

Pro Person: 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 25 g Kohlenhydrate, 419 kJ (100 kcal)

