

## Süße Avocado-Dattel-Creme mit Himbeeren

VORBEREITEN

180  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

1 Avocado  
6 Datteln  
1 Teelöffel Ahornsirup  
1 Teelöffel Zitronensaft  
100 g Himbeeren

Dass Avocado auch süß geht, zeigt diese Avocado-Dattel-Creme. Mit einem ordentlichen Spritzer Ahornsirup und fruchtigem Himbeer-Topping, können Schleckermäulchen die grüne Frucht auch prima als Dessert genießen.

- 1 -

Datteln entsteinen, grob hacken und in ein Schälchen geben. In eine Schale mit kaltem Wasser legen und ca. 3 Stunden einweichen.

- 2 -

Datteln durch ein Sieb abgießen und Einweichwasser auffangen.

- 3 -

Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Fruchtfleisch mit entsteineten Datteln in einem Food Processor oder mit einem Stabmixer pürieren. Etwas Einweichwasser zugeben, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Creme mit Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.

- 4 -

Himbeeren waschen und als Topping auf die Avocado-Creme setzen.