

DATTEL-ERDNUSS-SNACK

Einfach besser snacken

Tipp

Probieren Sie gerne auch mal ein anderes Nussmus wie z.B. Mandel-/ Cashewmus. Auch bei diesem Snack gilt: Verzehren Sie ihn nur in Maßen.



Zutaten (für 10 Stück)

- 10 Softdatteln / Medjool-Datteln
- Ca. 10 TL Erdnussmus
- Ca. 50 g Zartbitterschokolade (85 % Kakaogehalt)
- Optional: Meersalz

Getrocknete Datteln sind reich an **Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen**. Diese fördern die Sättigung Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Zubereitung

- Die Datteln zur Hälfte aufschneiden und vorsichtig entkernen.
- Die Datteln mit ½ -1 TL Nussmus befüllen.
- Die Zartbitterschokolade in kleine, mundgerechte Stücke brechen und in das Nussmus stecken.
- Ggf. noch mit einer Prise Meersalz bestreuen und genießen

