

# Dattel-Lauch-Aufstrich

## Zutaten | 6 Portionen

½ Stange	Lauch/Porree
5	Datteln
200 g	Doppelrahmfrischkäse
1 – 2 EL	Vollmilch

Zubereitungszeit: 10 Min., Kühlzeit: 4 Stunden.

## Zubereitung:

- Den Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- Die Datteln sehr fein schneiden oder zerhacken bzw. mit einem guten Mixer zerkleinern.
- Frischkäse mit Milch glatt rühren.
- Lauch und Datteln unterheben und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 56,6 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
136 kcal	10,7 g	5,28 g	4,30 g	43,4 mg