

Süßkartoffel-Dattel-Aufstrich



Zutaten

Für 2 Personen

- 1 Süßkartoffel (ca. 270 g)
- 70 g Cashewkerne
- 2 große (Medjoul-) Datteln
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 50 ml Pflanzendrink

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffel halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech geben und für 45 Minuten garen.

Cashews und Datteln mit heißem Wasser übergießen und etwa 20 Minuten einweichen.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch herauschälen. Cashews und Datteln abgießen und mit der Süßkartoffel und allen anderen Zutaten solange mixen bis eine samtige Masse entsteht.

Der Aufstrich hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.