



Bananen - Nussaufstrich

Zutaten für 2-4 Personen:

- 150 g Banane
- 100 g Haselnüsse oder Mandeln gemahlen
- 50 g Rosinen
- 3 EL Sesamöl (nach Belieben Kokosöl oder Mandelöl)
- 1 EL Zitronensaft frisch gepresst
- 1 EL Dattelsüsse oder Agavendicksaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale

Zubereiten:

Die Banane zusammen mit dem Zitronensaft, der Zitronenschale, dem Süßungsmittel und dem Öl mit dem Mixer fein pürieren.

Die Rosinen fein hacken und mit den gemahlenden Nüssen unter das Mus rühren.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Sie können diesen Aufstrich auf Brot essen, oder auch als Dip zu verschiedenen Obstscheiben, z.B. von Äpfeln, Birnen oder Orangen geniessen.

Der Banane-Nussaufstrich kann auch als Dessert oder als gesunde Zwischenmahlzeit gereicht werden. Kinder werden ihn lieben.