

FÜR 4  
PERS.



# DATTEL-PAPRIKA- AUFSTRICH

<b>1 rote Paprika</b>	waschen, entkernen und zusammen mit
<b>150 g getrocknete Datteln</b>	ganz fein hacken. Mit
<b>200 g Naturfrischkäse</b>	vermengen und mit
<b>Salz</b>	
<b>Pfeffer</b>	und
<b>Paprikapulver</b>	würzen und abschmecken.

## Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	132 kcal
Kohlenhydrate	22,0 g
Fett	1,2 g
Eiweiß	6,0 g

