



Veganer Curry-Dattel-Dip mit Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	0.5 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	100 g
Koriander, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Currypulver	1 EL
Kreuzkümmel	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Reiswaffeln, natur	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Datteln ggf. entsteinen und klein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur, Zwiebel, Datteln, Koriander, 1 EL Zitronensaft und Currypulver vermengen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Curry-Dattel-Dip mit Reiswaffeln servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Perfekt fürs Grillen, Brunchen oder in der Brotdose.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	8 g