



# 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      |