



Sultans Freude

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Ricotta
- 1 KL Kreuzkümmel
- 1 KL Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 15 entsteinte, getrocknete Datteln oder Feigen
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken, die Trockenfrüchte in kleine Würfel schneiden und mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Den fertigen Aufstrich in einer Schale zu Vollkorn- oder Knäckebrötchen servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster

Expertin für Stoffwechselaktivierung

www.elisabethpolster.at