



Walnuss- und Dattel-Joghurt-Brot



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	351 kcal	Fett:	16,1 g
Eiweiß:	7,6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,89 g
Kohlenhydrate:	40,7 g	ungesättigte Fettsäuren:	12,2 g

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung:

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben und etwas verrühren, um ihn aufzulockern. Die Datteln, Walnüsse, den gehackten Knoblauch und das Walnussöl hinzufügen und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Dattel-Mischung auf das geröstete Brot streichen, Granatapfelkerne und Rucola darauf verteilen und servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

- 4 EL griechischer Joghurt
- 3 Datteln, grob gehackt
- 8 kalifornische Walnusshälften, grob gehackt
- Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Walnussöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 große Scheiben Brot, geröstet
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 Handvoll Rucola