



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Kürbiskern-Dattel-Mandel-Creme

### Zutaten

1 Bio Zitrone

2 Teelöffel Steirisches Kürbiskernöl

3 Messerspitze(n) Tonkabohne

50 g Maisgrieß

1 Esslöffel braunes Mandelmus

2 Messerspitze(n) Kardamom

500 ml Haferdrink

1 Prise(n) Steinsalz

40 g Datteln

2 Blatt frische Zitronenmelisse

---

### Zubereitung

**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 318 kcal

1. Hafermilch mit dem Maisgrieß, Steinsalz, Kardamom und Tonkabohne bei mäßiger Temperatur aufkochen, immer wieder mal umrühren.
2. Währenddessen 2 Datteln in feine Ringe schneiden und zur Seite legen, restliche Datteln mit einem Messer fein hacken.
3. Bio-Zitrone gründlich waschen und die Schale mit einer feinen Reibe komplett abreiben.
4. Die klein gehackten Datteln sowie den Großteil der Zitronenschale zum köchelndem Maisgrieß hinzufügen (restlichen Zitronenabrieb dient der späteren Dekoration).
5. Sobald der Maisgrieß andickt, Herdplatte ausstellen und weiterrühren, anschließend etwas abkühlen lassen.
6. Dann das braune Mandelmus unter die noch mäßig warme Creme rühren, bis kein Mandelmus mehr sichtbar ist.
7. 3-4 EL der Dattel-Creme in Schälchen oder Gläser füllen und 1-2 TL des Dr. Budwig Kürbiskernöls unterrühren, so dass es noch etwas sichtbar bleibt, mit etwas Zitronenabrieb, 1-2 Dattel-Ringen und etwas Zitronenmelisse dekorieren.