



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe



FEUERWEHR UND
RETTUNGSDIENST
BONN



Malteser
...weil Nähe zählt.



Aus Liebe zum Leben



Technisches
Hilfswerk



Cashew-Dattel-Creme

Zutaten für 4 Portionen

200 g Cashewkerne

150 g Datteln - am besten Medjool-Datteln

75 ml Süßer Orangensaft

1 Prise Vanille

1 Prise Zimt

1 Prise Salz

Zubereitung

1. Cashewkerne in eine kleine Schüssel geben und so viel Wasser dazugeben, dass es fingerbreit über den Cashewkernen steht. 12 Stunden einweichen.
2. Wasser abgießen, 75 ml davon zu den Cashewkernen zurückgießen oder stattdessen 75 ml Orangensaft verwenden.
3. Datteln entsteinen und grob hacken.
4. Alle Zutaten im fein pürieren.