

# SCHOKOTARTE MIT DATTELN

**BACKZEIT:** | **VORBEREITUNG:**  
ca. 50 Minuten | ca. 15-20 Minuten



## ZUTATEN

- ✗ 200 g Nüsse (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)
- ✗ 150 g getrocknete und entsteinte Datteln
- ✗ 200 ml Mandelmilch oder andere Nussmilch (z.B. Haselnussmilch) oder Wasser
- ✗ 6 Bio-Eier
- ✗ 1 Prise Salz
- ✗ 40 g Kakaopulver (3 gehäufte EL)

## ZUBEREITUNG

Eier trennen, Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen.

Nüsse im Food Processor oder Mixer fein mahlen. Datteln, Eigelbe, Nussmilch und Kakao zugeben und alles zu einer cremigen Masse pürieren.

Kakaomischung in eine Schüssel umfüllen und Eiweiß unterheben. In die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/ Unterhitze) ca. 50 Minuten backen.

Inspirationsquelle: <https://bit.ly/2rhz3z3>



Haselnüsse und Mandeln enthalten u.a. Kalium, Phosphat, Kalium und Magnesium. Datteln gelten als gesundes Süßungsmittel und sind zudem reich an Antioxidantien.



[www.nicapur.com](http://www.nicapur.com)



[office@nicapur.com](mailto:office@nicapur.com)



[www.instagram.com/nicapurvollerleben/](https://www.instagram.com/nicapurvollerleben/)



[www.facebook.com/nicapurvollerleben/](https://www.facebook.com/nicapurvollerleben/)



[www.pinterest.at/nicapur/](https://www.pinterest.at/nicapur/)

