

Dattel-Erdnuss-Bites



Zutaten:

- 4 entsteinte Datteln
- 2 TL Erdnussmus
- 1 TL Erdnüsse
- 1 Riegel dunkle Schokolade



2 Portionen



7 Minuten

Zubereitung:



- 1) Datteln öffnen und mit Erdnussmus und Erdnüssen füllen.
- 2) Schokolade in der Mikrowelle schmelzen und über die Erdnüsse geben oder als kleine Stücke mit in das Erdnussmus drücken.

Rezeptvariationen

Erdnussmus und Erdnüsse können durch andere Sorten Nussmus und Nüsse ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Dattel-Erdnuss-Bites



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	157,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	8,9 g 2,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	14,5 g 13,6 g
Protein	4,9 g
Ballaststoffe	3,3 g