



## Dattelmus, schnell selbstgemacht!



Dattelmus eignet sich prima zum Süßen von Lebensmittel aller Art und ist eine einfache Alternative zu herkömmlichem Zucker.

Dattelmus lässt sich einfach selbst machen. Dafür werden nur zwei Zutaten benötigen:

- 150 g Datteln und
- 150 ml Wasser.

### Zubereitung:

1. Geben Sie Datteln und Wasser in hohes Gefäß (z.B. einen Messbecher) und lassen sie es über Nacht im Kühlschrank einweichen.
2. Am nächsten Tag pürieren Sie die Datteln mit einem Pürierstab. Alternativ kann auch ein Mixer oder eine Küchenmaschine benutzt werden. Der Nachteil: die klebrige Masse ist schwer abzufüllen und ggf. schwer aus dem Gerät entfernbar.
3. Die Konsistenz ist nun ähnlich wie Honig. Möchten Sie es flüssiger haben, nehmen Sie mehr Wasser, dann können Sie die Masse auch in eine Flasche abfüllen. Das Wasser bestimmt die Konsistenz!

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten **Ruhezeit:** mindestens 1-2 Stunden

### Wie lange ist Dattelmus haltbar?

Dattelmus hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche. Es kann aber auch eingefroren werden.

### Wofür eignet sich Dattelmus?

Dattelmus eignet sich zum Backen und Kochen sowie zum Süßen aller Speisen und Getränke.

### Welche Vorteile hat Dattelmus gegenüber Zucker und anderen Süßungsmitteln?

Datteln enthalten in Form von Fruchtzucker fast genauso viel Zucker wie Industriezucker, daher sollten Sie das Dattelmus nur sparsam einsetzen.

Des Weiteren hat Dattelmus viele Vorteile und viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium und Kupfer.