

## DATTELSENF

---

### ZUTATEN UND ZUBEREITUNG

für ca. 200 g Senf

- 25 g Senfkörner (hellbraun)
- 25 g Apfelessig
- 6 Datteln
- Salz und Kurkuma nach Geschmack

1. Die Senfkörner und Datteln über Nacht separat in Wasser einweichen. Senfkörner danach abspülen. Das süße Dattelwasser zum Abschmecken aufheben.
2. Nun alles zusammen in einem Mixer pürieren und mit Salz und evtl. Dattelwasser abschmecken.
3. In ein vorbereitetes Glas abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Erst nach ein paar Tagen entfaltet er sein volles Aroma und ist durch seine antibiotischen Eigenschaften lange haltbar.

Eher milder und etwas lieblicher ist der Apfelsenf:

---

## APFELSENF

---

### ZUTATEN UND ZUBEREITUNG

für ca. 300 g Senf

- 25 g Senfkörner (hellbraun)
- 25 g Apfelessig
- 1 Apfel
- 1 TL Kurkuma
- 6 Datteln
- 1 Prise Salz

1. Die Senfkörner und Datteln über Nacht in Wasser einweichen. Senfkörner danach abspülen. Das süße Dattelwasser zum Abschmecken aufheben.
2. Nun alles zusammen in einem Mixer pürieren, mit Salz und nach Bedarf mit Dattelwasser abschmecken.

Die 3. Variation:

---

## FEIGENSENF

---

### ZUTATEN UND ZUBEREITUNG

für ca. 250 g Senf

- 25 g Senfkörner (hellbraun)
- 25 g Apfelessig
- 5 – 6 getrocknete Feigen
- 1 Prise Salz

1. Die Senfkörner und die Feigen über Nacht in Wasser einweichen. Senfkörner danach abspülen. Das süße Feigenwasser zum Abschmecken aufheben.
2. Nun alles zusammen in einem Mixer pürieren, mit Salz und nach Bedarf mit Dattelwasser abschmecken.