

## REZEPT FÜR ANANAS-MINZE-FRUCHTAUFSTRICH



### ANANAS-MINZE-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 200 ml | 10 Min.

#### Zutaten

- 250 g frisches Ananas-Fruchtfleisch (geschält gewogen)
- 15 g Ingwerwurzel
- 5 Stiele Minze
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



3025

#### ZUBEREITUNG

**170**

Kcal

Pro 100 g ca.

**0.38**

Gramm

Eiweiß

**40.7**

Gramm

Kohlenhydrate

**0.14**

Gramm

Fett

1. Ananas klein schneiden. Ingwer schälen und würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Ananas und Ingwer mit [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Gefäß 45 Sekunden fein pürieren. Dann Minze unterrühren.
3. Fruchtaufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.