

REZEPT FÜR BANANA SPLIT-FRUCHTAUFSTRICH



BANANA SPLIT-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 175 ml | 10 Min.

Zutaten

- ca. 400 g reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 25 g Zartbitter-Schokoraspel



5861

ZUBEREITUNG

250

Kcal

Pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

54

Gramm

Kohlenhydrate

3

Gramm

Fett

1. Bananen schälen, 250 g Fruchtfleisch abwiegen und in Stücke teilen. Mit Zitronensaft, Vanillemark und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden pürieren.
2. Schokoraspel zufügen und kurz untermixen, so dass sie aber noch stückig bleiben. Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipps:

Den Fruchtaufstrich eisgekühlt mit Vanilleeis und aufgeschnittenen Bananenscheiben servieren. Noch etwas Schokoraspel darüber streuen und fertig ist ein super Sommer-Dessert!

Mit Milch oder einer Mischung aus Milch und Naturjoghurt gemixt schmeckt der Fruchtaufstrich auch lecker als Milchshake.