

REZEPT FÜR BLUTORANGEN-AUFSTRICH MIT INGWER UND CHIA



BLUTORANGEN-AUFSTRICH MIT INGWER UND CHIA

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 200 ml | 20 Min. | + Quellzeit

Zutaten

- 1 EL Chiasamen (15 g)
- 50 ml Ingwershot (Kühlregal)
- ca. 600 g Blutorange
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



3767

ZUBEREITUNG

181

Kcal

Pro 100 ml ca.

2

Gramm

Eiweiß

39

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Chiasamen gründlich mit dem Ingwershot verrühren und 15-20 Minuten quellen lassen.
2. Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden, dabei entstehenden Saft auffangen. 250 g Filets und Saft abwiegen. Mit 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.
3. Gequollene Chiasamen zufügen und 2-3 Sekunden unterpürieren. Fruchtaufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, und über Nacht im Kühlschrank nachquellen lassen. Fruchtaufstrich gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Wenn der Fruchtaufstrich nicht streichfähig genug ist, einfach zusätzlich ca. 1 TL Chiasamen gründlich unterrühren und etwas quellen lassen.