REZEPT FÜR SAMTIGER ERDBEER-CASHEW-AUFSTRICH

SAMTIGER ERDBEER-CASHEW-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 175 ml | 15 Min. | + Auftauzeit

Zutaten

- 300 g TK-Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- ca. 50 g Cashewmus
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

3473

ZUBEREITUNG

284 Kcal	3 Gramm	51 Gramm	7 Gramm
Pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Erdbeeren auftauen, dann gut abtropfen lassen. 200 g Erdbeeren abwiegen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft mischen, in einen hohen Rührbecher geben und mit Cashewmus auf 250 g ergänzen.

2. 1-2-3 Fruchtaufstrich dazu geben. Alles mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.

3. Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Wer mag, verwendet unsere Cashewcreme mit Kardamom anstelle des Cashewmus – damit bekommt der Aufstrich eine zusätzliche feine Würznote.

In der Erdbeersaison kann der Aufstrich natürlich auch mit frischen Beeren zubereitet werden, dann benötigt man ca. 200 g.