

REZEPT FÜR ERDBEER-JOGHURT-FRUCHTAUFSTRICH



ERDBEER-JOGHURT-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 200 ml | 10 Min.

Zutaten

- 175 g Erdbeeren
- 75 g Naturjoghurt
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



6691

ZUBEREITUNG

83 Kcal	1 Gramm	19 Gramm	1 Gramm
Pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. [Erdbeeren](#) kurz waschen, abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. Beeren, Joghurt und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Gefäß mit dem Handrührgerät 45 Sekunden verrühren.

2. [Fruchtaufstrich](#) in saubere Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

Tipp:

Der Fruchtaufstrich kann außerhalb der Erdbeersaison auch mit TK-Beeren zubereitet werden. Diese vorab auftauen und gut abtropfen lassen.