

REZEPT FÜR ERDBEER-ZITRONENGRAS-FRUCHTAUFSTRICH



ERDBEER-ZITRONENGRAS-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 175 ml | 15 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Stiel Zitronenmelisse
- 250 g Erdbeeren
- Saft von 1/2 Zitrone
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



4177

ZUBEREITUNG

175

Kcal

(100 ml)

1

Gramm

Eiweiß

41

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Zitronengras längs aufschneiden, weiches Mark herauslösen und fein hacken. Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Erdbeeren putzen und würfeln.
2. [Erdbeeren](#), Zitronengras, Zitronensaft und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen. Zitronenmelisse zufügen und kurz untermixen.
3. [Fruchtaufstrich](#) sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.