REZEPT FÜR EXOTISCHER AUFSTRICH MIT VANILLE

EXOTISCHER AUFSTRICH MIT VANILLE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 175 ml | 10 Min. | + Auftauzeit

Zutaten

- 250 g TK-Exotik-Fruchtmischung (oder je 125 g TK-Mango und -Ananas)
- 1/2 Vanilleschote
- 30 ml Kokosmilch (Dose, ungesüßt)
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

3450

ZUBEREITUNG

202	0	46	2
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Früchte auftauen und abtropfen lassen. Vanille längs einritzen und Mark herauskratzen. Mark, Früchte, Kokosmilch und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.

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

Tipp:

Wenn sich die Kokosmilch in der Dose in flüssige und feste Bestandteile getrennt hat, verwendet für den Aufstrich am besten die dicke, besonders cremige Schicht.