

REZEPT FÜR GRAPEFRUIT-ORANGEN-FRUCHTAUFSTRICH



GRAPEFRUIT-ORANGEN-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 200 ml | 10 Min.

Zutaten

- 1 Orange
- 1 pink Grapefruit
- 1 kleiner Apfel
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



2819

ZUBEREITUNG

170

Kcal

pro 100 g ca.

0.47

Gramm

Eiweiß

40

Gramm

Kohlenhydrate

0.15

Gramm

Fett

1. Orange und Grapefruit so dick schälen, dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und 200 g abwägen. Mit SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben und 45 Sekunden fein pürieren.

2. Apfel schälen, fein reiben und 50 g abwägen. Zur Fruchtzubereitung zufügen und nochmals 5-10 Sekunden mit pürieren. Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Sollte der [Fruchtaufstrich](#) zu flüssig sein, kannst du dies generell mit etwas geriebenem Apfel korrigieren, ohne den Geschmack sehr zu verändern.