

## REZEPT FÜR HEIDELBEER-ERDBEER-FRUCHTAUFSTRICH



### HEIDELBEER-ERDBEER-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Zutaten für ca. 2 Gläser à 200 ml | 10 Min.

#### Zutaten

- 125 g Heidelbeeren
- 125 g Erdbeeren
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 1 Prise gemahlener Zimt



3849

#### ZUBEREITUNG

164

Kcal

pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

38

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. [Beeren](#) waschen und abtropfen lassen. [Erdbeeren](#) putzen und halbieren oder vierteln.
2. Früchte mit [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) und Zimt in einen hohen Rührbecher geben. 45 Sekunden fein pürieren.
3. [Fruchtaufstrich](#) in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.