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

3778

ZUBEREITUNG

164	1	38	0
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	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.