

REZEPT FÜR HEIDELBEER-KORIANDER-FRUCHTAUFSTRICH



HEIDELBEER-KORIANDER-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 175 ml | 10 Min.

Zutaten

- 250 g Blaubeeren
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1/4 TL gemahlener Koriander
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- Saft von 1/2 Zitrone



3132

ZUBEREITUNG

217

Kcal

Pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

51

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Blaubeeren, gemahlener Koriander, [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben.
2. Mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen. Korianderblättchen zufügen und kurz untermixen.
3. [Fruchtaufstrich](#) sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.