

REZEPT FÜR HIMBEER-BANANEN-FRUCHTAUFSTRICH



HIMBEER-BANANEN-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à 200 ml | 10 Min.

Zutaten

- 175 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 75 g Banane
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



2442

ZUBEREITUNG

173

Kcal

Je 100 g ca.

0.9

Gramm

Eiweiß

40.3

Gramm

Kohlenhydrate

0.2

Gramm

Fett

1. Frische Himbeeren verlesen, waschen (gefrorene Beeren auftauen) und abtropfen lassen. Banane schälen und in Stücke schneiden.

2. Früchte und 1-2-3 Fruchtaufstrich in ein hohes Gefäß geben und 45 Sekunden fein pürieren. Fruchtaufstrich in saubere Schraubgläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Der Fruchtaufstrich schmeckt auch mit anderen Beerensorte oder einer aufgetauten Beerenmischung.