REZEPT FÜR HIMBEER-BUTTERMILCH-FRUCHTAUFSTRICH

HIMBEER-BUTTERMILCH-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à 200 ml | 5 Min.

Zutaten

- 200 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt, dann aufgetaut)
- 50 ml Buttermilch
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

2637

ZUBEREITUNG

160	1.11	36.8	0.23
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro 100 g	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Frische Himbeeren verlesen, aufgetaute Früchte abtropfen lassen. Himbeeren mit Buttermilch und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.

2. Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Für eine fruchtige Quarkspeise die gewünschte Menge Quark mit Milch glattrühren und Fruchtaufstrich (Menge nach Belieben) unterziehen. Mit etwas Sahne wird das Ganze noch cremiger.