

## REZEPT FÜR HIMMLISCHE WALDFRÜCHTE MIT CASSIS



### HIMMLISCHE WALDFRÜCHTE MIT CASSIS

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à 200 ml | 15 Min.

#### Zutaten

- 150 g gemischte Waldbeeren (frisch oder tiefgekühlt, dann aufgetaut)
- 50 g kleine frische Blaubeeren
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 50 ml Cassis-Likör (Likör von schwarzen Johannisbeeren)



2684

#### ZUBEREITUNG

**196**

Kcal

Pro 100 g ca.

**0.38**

Gramm

Eiweiß

**42.5**

Gramm

Kohlenhydrate

**0.19**

Gramm

Fett

1. Frische Beeren putzen, waschen, abtropfen lassen. Bis auf Blaubeeren mit 1-2-3 Fruchtaufstrich und Cassis-Likör in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab 45 Sekunden pürieren.

2. Blaubeeren zufügen und Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Schraubgläser füllen. Verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Zügig aufbrauchen.

#### Tipp:

Wenn große Blaubeeren verwendet werden, diese zum Schluss kurz unterpürieren, sodass Fruchtstückchen in der Fruchtaufstrich erhalten bleiben.