

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.