

REZEPT FÜR JOHANNISBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT THYMIAN



JOHANNISBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT THYMIAN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à 200 ml | 10 Min.

Zutaten

- 250 g rote Johannisbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- 1-2 Stiele Thymian
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



2457

ZUBEREITUNG

147

Kcal

pro 100 g

0.72

Gramm

Eiweiß

33.2

Gramm

Kohlenhydrate

0.22

Gramm

Fett

1. Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. Zitrone heiß waschen, Schale in feinen Zesten abziehen. Thymian waschen, trocknen und Blättchen abzupfen.
2. Beeren, Zitronenschale und 1-2-3 Fruchtaufstrich in ein hohes Gefäß geben. 45 Sekunden mit dem Pürierstab fein pürieren. Thymian unterrühren, nach Belieben nochmal sehr kurz pürieren.
3. Fruchtaufstrich in saubere, heiß ausgespülte Schraubgläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.