Rezept

Kalt gerührter Fruchtaufstrich

Ein Rezept von Kalt gerührter Fruchtaufstrich, am 29.04.2024

Zutaten

- **100 g** Erdbeeren
- **1/4** Vanilleschote
- **1 TL** Johannisbrotkernmehl
- **100 g** Banane
- **2 EL** Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Die Banane schälen und klein schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

2. Beide Obstsorten mit Zucker, Vanillemark und Johannisbrotkernmehl in der Küchenmaschine ca. 4 Min. lang pürieren.

3. Das Fruchtmus in ein Schraubdeckelglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Es bleibt etwa 1 Woche frisch.