

Rezept

Aprikosen-Kaltschale

Ein Rezept von Aprikosen-Kaltschale, am 11.11.2024

Zutaten

1 Dose Aprikosen (im eignen Saft; 240 g Abtropfgewicht)	1 EL Limettensaft
200 g Sahnejoghurt	250 ml Kefir
100 g Brombeeren	2 EL Aprikosenfruchtaufstrich
1-2 Zweige Zitronenmelisse	30 g Amarettini

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Aprikosen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwei Drittel der Aprikosen mit dem Limettensaft pürieren, die übrigen Aprikosen in Spalten schneiden. Das Aprikosenpüree mit dem Kefir, dem Joghurt und dem Aprikosenfruchtaufstrich glatt pürieren.

2. Die Brombeeren abbrausen und abtropfen lassen. Die Aprikosenkaltschale in zwei tiefe Teller verteilen, Aprikosenspalten und Brombeeren hineingeben. Die Amarettini darauf anrichten. Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und über die Kaltschale streuen.