

Rezept

Aprikosenaufstrich mit Süßkartoffeln & Pistazien

Ein Rezept von Aprikosenaufstrich mit Süßkartoffeln & Pistazien, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Süßkartoffeln	1 TL Zitronensaft
Zimtpulver	1 EL Öl
1 EL Kokosblütenzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)	40 g ungeschwefelte, weiche getrocknete Aprikosen
	2 EL Pistazienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläschen (à ca. 130 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 275 kcal, 11 g F, 4 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit wenig Wasser in einen kleinen Topf geben, alles aufkochen und die Süßkartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen.

2. Die Süßkartoffeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Dann in einen hohen Rührbecher geben, Zitronensaft, 1 Prise Zimtpulver, das Öl und den Kokosblütenzucker dazugeben, alles mit dem Pürierstab zu einem fein-cremigen Aufstrich pürieren.

3. Die Aprikosen in einem Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Pistazienkerne hacken und mit den Aprikosen unter die Süßkartoffelcreme rühren. Den Aufstrich in saubere Gläschen füllen und diese verschließen. Am besten kühl aufbewahren und innerhalb von 1 Woche verzehren.