

## Rezept

# Bananen-Apfel-Aufstrich

Ein Rezept von Bananen-Apfel-Aufstrich, am 14.12.2025

## Zutaten

**1 EL** gehackte Haselnusskerne

**1 EL** Zitronensaft

**100 g** körniger Frischkäse

$\frac{1}{2}$  kleiner roter Apfel

**1** Banane

**1 EL** flüssiger Honig

**1 EL** Korinthen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen (ca. 250 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

## Zubereitung

- 1.** Die Nüsse in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen. Inzwischen die Banane schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft und Honig beträufeln. Mit einer Gabel fein zerdrücken.

---

- 2.** Frischkäse, Nüsse und Korinthen untermischen. Den Apfel waschen, halbieren, ohne Kerngehäuse sehr fein würfeln und unter die Mischung heben. Der Aufstrich schmeckt gut auf Vollkornbrot oder -brötchen.