

Rezept

Bananen-Apfel-Aufstrich

Ein Rezept von Bananen-Apfel-Aufstrich, am 14.12.2025

Zutaten

1 EL gehackte Haselnusskerne	1 Banane
1 EL Zitronensaft	1 EL flüssiger Honig
100 g körniger Frischkäse	1 EL Korinthen
½ kleiner roter Apfel	

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 unterrühren. Den Apfel waschen, halbieren, ohne Kerngehäuse sehr fein würfeln und unter die Mischung heben. Der Aufstrich schmeckt gut auf Vollkornbrot oder -brötchen.