

Rezept

Low-Fat Heidelbeercreme

Ein Rezept von Low-Fat Heidelbeercreme, am 08.06.2023

Zutaten

250 g TK-Heidelbeeren (aufgetaut)

¼ TL gemahlene Vanille

1 EL Limettensaft

2 ½ EL Chia-Samen

1 Prise gemahlener Anis

1 EL Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 30 kcal, 1 g F, 1 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Chia-Samen, Vanille, Anis und Limettensaft unterrühren und alles zugedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen.

2. Die Mischung noch einmal pürieren und mit Ahornsirup süßen. Den Aufstrich sofort genießen oder zugedeckt im Kühlschrank max. 4 Tage aufheben.