

Rezept

Veganer Vanille-Frucht-Aufstrich ohne Kochen

Ein Rezept von Veganer Vanille-Frucht-Aufstrich ohne Kochen, am 18.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 250 g Beeren (frisch oder TK; ersatzweise 300 g Obst, z. B. Kiwi oder Mango, mit Schale und Kernen gewogen) | 2 TL Flohsamenschalen (ersatzweise 1 EL Chiasamen) |
| 1 Stück Bio-Zitrone | 20 g Ahornsirup (ersatzweise Reissirup oder 1 EL Dattelpaste (siehe Rezept-Tipp unten)) |
| 1 Twist-off-Glas (ca. 200 ml Inhalt, sterilisiert) | 1 Stück Vanilleschote |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

- 1.** Die frischen Beeren waschen, TK-Beeren auftauen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Beeren (samt Flüssigkeit) mit den Flohsamenschalen und dem Sirup fein pürieren. Die Mischung ca. 10 Min. quellen lassen.

- 2.** Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark und Zitronenschale unter den Fruchtaufstrich rühren und nach Belieben nachsüßen.

- 3.** Den Aufstrich in das Glas füllen. Er hält sich im Kühlschrank wenige Tage oder kann direkt im Glas eingefroren werden. Der Vanille-Frucht-Aufstrich schmeckt auch als Dessertsauce.