

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.