

## ANANAS-MINZE-FRUCHTAUFSTRICH



### ANANAS-MINZE-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 200 ml | 5 Min.

#### Zutaten

- 250 g frisches Ananas-Fruchtfleisch
- 15 g Ingwer
- 5 Stiele Minze
- 1 Pck. SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



\_730

#### ZUBEREITUNG

170

Kcal

100 g

40

Gramm

Kohlenhydrate

Ananas klein schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Minzeblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ananas und Ingwer mit [SweetFamily 1-2-3-Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Gefäß 45 Sekunden fein pürieren, dann Minze unterrühren.

Die Konfitüre in vorbereitete Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

**Obst:** Ananas **Kraut und Gewürz:** Ingwer, Minze