

BANANA SPLIT-FRUCHTAUFSTRICH

Rezeptfoto

BANANA SPLIT-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser je ca. 175 ml: | 30 Min. | +
Kühlzeit

Zutaten

- ca. 400 g reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 25 g Zartbitter-Schokoraspel



136

ZUBEREITUNG

250

Kcal

100 ml

1

Gramm

Eiweiß

54

Gramm

Kohlenhydrate

3

Gramm

Fett

1. Bananen schälen, 250 g abwiegen, in Stücke teilen und mit Zitronensaft, Vanillemark und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden pürieren. Schokoraspel zufügen und kurz untermixen, so dass sie aber noch stückig bleiben.

2. [Fruchtaufstrich](#) sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Serviertipps:

- Den Fruchtaufstrich eisgekühlt mit Vanilleeis und aufgeschnittenen Bananenscheiben servieren. Noch etwas Schokoraspel darüber gestreut und fertig ist ein super Sommer-Dessert! (vgl. Foto)
- Mit Milch oder einer Mischung aus Milch und Naturjoghurt gemixt, schmeckt der Fruchtaufstrich auch lecker als Milchshake.

Obst: Banane, Zitrone