

REZEPT FÜR SAMTIGER ERDBEER-CASHEW-AUFSTRICH



SAMTIGER ERDBEER-CASHEW-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 175 ml | 15 Min. | + Auftauzeit

Zutaten

- 300 g TK-Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- ca. 50 g Cashewmus
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



3575

ZUBEREITUNG

284

Kcal

Pro 100 ml ca.

3

Gramm

Eiweiß

51

Gramm

Kohlenhydrate

7

Gramm

Fett

1. Erdbeeren auftauen, dann gut abtropfen lassen. 200 g Erdbeeren abwägen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft mischen, in einen hohen Rührbecher geben und mit Cashewmus auf 250 g ergänzen.
2. 1-2-3 Fruchtaufstrich dazu geben. Alles mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.
3. Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Wer mag, verwendet unsere [Cashewcreme mit Kardamom](#) anstelle des Cashewmus - damit bekommt der Aufstrich eine zusätzliche feine Würznote.

In der Erdbeersaison kann der Aufstrich natürlich auch mit frischen Beeren zubereitet werden, dann benötigt man ca. 200 g.