

REZEPT FÜR ERDBEER-GRAPEFRUIT-FRUCHTAUFSTRICH



ERDBEER-GRAPEFRUIT-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 175 ml | 10 Min.

Zutaten

- 200 g Erdbeeren
- 1 Grapefruit
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



2606

ZUBEREITUNG

162

Kcal

Pro 100 g ca.

0.5

Gramm

Eiweiß

38

Gramm

Kohlenhydrate

0.22

Gramm

Fett

1. Erdbeeren waschen und putzen. Grapefruit so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, gut abtropfen lassen und mit Erdbeeren mischen. 250 g Früchte abwiegen.

2. Früchte und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben und 45 Sekunden mit dem Pürierstab fein mixen. Fruchtaufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.