

ERDBEER-GRAPEFRUIT-FRUCHTAUFSTRICH



ERDBEER-GRAPEFRUIT-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 200 ml | 5 Min.

Zutaten

- 200 g Erdbeeren
- 50 g Grapefruitstücke
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



42

ZUBEREITUNG

162

Kcal

100 g

0.5

Gramm

Eiweiß

38

Gramm

Kohlenhydrate

0.22

Gramm

Fett

Erdbeeren waschen und verzehrfertig vorbereiten. Die Grapefruit schälen, filtieren, abwiegen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten und 1-2-3 Fruchtaufstrich in ein hohes Gefäß geben und 45 Sek. mit dem Pürierstab fein pürieren. Fruchtaufstrich in die vorbereiteten Schraubgläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Obst: Erdbeer, Grapefruit