

ERDBEER-HEIDELBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT ZIMT



ERDBEER-HEIDELBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT ZIMT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

ergibt 2 Gläser à 225 g | 10 Min.

Zutaten

- 125 g TK-Erdbeeren (Abtropfgewicht)
- 125 g TK-Heidelbeeren (Abtropfgewicht)
- 200 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 1 Prise Zimt



ZUBEREITUNG

222

Kcal

100 g

0.375

Gramm

Eiweiß

53.3

Gramm

Kohlenhydrate

0.269

Gramm

Fett

Erdbeeren und Heidelbeeren auftauen und abtropfen lassen. Früchte und 1-2-3 Fruchtaufstrich von SweetFamily in einem hohen Gefäß mit dem Handrührgerät 45 Sekunden rühren. Fruchtaufstrich in Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Schmeckt auch im Sommer mit frischen Früchten! Einfach die gleiche Menge frischer, klein geschnittener Erdbeeren und Heidelbeeren verwenden!

Obst: Heidelbeer