

## ERDBEER-JOGHURT-FRUCHTAUFSTRICH



### ERDBEER-JOGHURT-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à 200 ml: | 10 Min.

#### Zutaten

- 175 g Erdbeeren
- 75 g Naturjoghurt
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



372

#### ZUBEREITUNG

83

Kcal

100 ml

1

Gramm

Eiweiß

19

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. [Erdbeeren](#) kurz waschen, abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. Beeren, Joghurt und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Gefäß mit dem Handrührgerät 45 Sekunden verrühren.

2. [Fruchtaufstrich](#) in saubere Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

Tipp: Der Fruchtaufstrich kann außerhalb der Erdbeersaison auch mit TK-Beeren zubereitet werden. Diese vorab auftauen und gut abtropfen lassen.

**Obst:** Erdbeer