

EXOTISCHER AUFSTRICH MIT VANILLE



EXOTISCHER AUFSTRICH MIT VANILLE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 175 ml | 10 Min. | +
Auftauzeit

Zutaten

- 250 g TK-Exotik-Fruktmischung (oder je 125 g TK-Mango und -Ananas)
- 1/2 Vanilleschote
- 30 ml Kokosmilch (Dose, ungesüßt)
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



400

ZUBEREITUNG

202

Kcal

Pro 100 ml ca.

0

Gramm

Eiweiß

46

Gramm

Kohlenhydrate

2

Gramm

Fett

1. Früchte auftauen und abtropfen lassen. Vanille längs einritzen und Mark herauskratzen. Mark, Früchte, Kokosmilch und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.
2. Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Wenn sich die Kokosmilch in der Dose in flüssige und feste Bestandteile getrennt hat, verwendet für den Aufstrich am besten die dicke, besonders cremige Schicht.

Obst: Ananas, Mango