

REZEPT FÜR GRÜNER FRUCHTAUFSTRICH



GRÜNER FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 200 ml | 10 Min.

Zutaten

- 150 g Kiwi (ca. 3 Stück)
- 50 g Physalis
- 50 g kernlose grüne Weintrauben
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



2919

ZUBEREITUNG

181

Kcal

pro 100 g ca.

0.8

Gramm

Eiweiß

41.8

Gramm

Kohlenhydrate

0.4

Gramm

Fett

1. Kiwis schälen und würfeln. Die Blätter der Physalis entfernen. Weintrauben und Physalis waschen und trocken tupfen. Früchte mischen und 250 g abwiegen.

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