

HEIDELBEER-ERDBEER-FRUCHTAUFSTRICH



HEIDELBEER-ERDBEER-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Zutaten für ca. 2 Gläser à 200 ml: | 0 Min.

Zutaten

- 125 g Heidelbeeren
- 125 g Erdbeeren
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 1 Prise gemahlener Zimt



274

ZUBEREITUNG

164

Kcal

pro 100 ml, ca.

1

Gramm

Eiweiß

38

Gramm

Kohlenhydrate

1. [Beeren](#) waschen und abtropfen lassen. [Erdbeeren](#) putzen und halbieren oder vierteln.
2. Früchte mit [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) und Zimt in einen hohen Rührbecher geben. 45 Sekunden fein pürieren. [Fruchtaufstrich](#) in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Obst: Heidelbeer, Erdbeer **Kraut und Gewürz:** Zimt