

HEIDELBEER-KOKOS-FRUCHTAUFSTRICH



HEIDELBEER-KOKOS-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 2 Gläser à ca. 150 ml: | 10 Min.

Zutaten

- 250 g Heidelbeeren
- 15 g Kokosraspel
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



_125

ZUBEREITUNG

59

Kcal

100 ml

1

Gramm

Eiweiß

59

Gramm

Kohlenhydrate

2

Gramm

Fett

1. Für den Heidelbeer-Kokos-Aufstrich Heidelbeeren waschen. Kokosraspeln nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

2. Heidelbeeren und Kokosraspeln mit [1-2-3-Fruchtaufstrich](#) in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.

3. [Aufstrich](#) in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Gekühlt aufbewahren und rasch verbrauchen.

Obst: Heidelbeer