

REZEPTE FÜR HIMBEER-BUTTERMILCH-FRUCHTAUFSTRICH | SWEETFAMILY



HIMBEER-BUTTERMILCH-FRUCHTAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à 200 ml | 5 Min.

ZUTATEN

200 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt, dann aufgetaut)

50 ml Buttermilch

130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

ZUBEREITUNG

160

Kcal

Pro 100 g

1

Gramm

Eiweiß

36

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Frische Himbeeren verlesen, aufgetaute Früchte abtropfen lassen. Himbeeren mit Buttermilch und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab 45 Sekunden mixen.

2. Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen, gekühlt aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Tipp:

Für eine fruchtige Quarkspeise die gewünschte Menge Quark mit Milch glattrühren und Fruchtaufstrich (Menge nach Belieben) unterziehen. Mit etwas Sahne wird das Ganze noch cremiger.