

## HIMMLISCHE WALDFRÜCHTE MIT CASSIS



### HIMMLISCHE WALDFRÜCHTE MIT CASSIS

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à 200 ml | 15 Min.

#### Zutaten

- 150 g Waldbeeren, frisch (oder tiefgekühlt und aufgetaut)
- 50 g Blaubeeren, klein, frisch
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 50 ml Cassis-Likör (Likör von schwarzen Johannisbeeren)



#### ZUBEREITUNG

196

Kcal

100 g

0.38

Gramm

Eiweiß

42.5

Gramm

Kohlenhydrate

0.19

Gramm

Fett

Früchte waschen und mit 1-2-3 Fruchtaufstrich von SweetFamily und Cassis-Likör in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab 45 Sekunden pürieren. Blaubeeren als ganze Früchte unterrühren. Fruchtaufstrich in Schraubgläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

#### Tipp:

Wenn große Blaubeeren verwendet werden, diese zum Schluss kurz unterpürieren, sodass Fruchtstückchen in der Fruchtaufstrich erhalten bleiben.

**Obst:** Heidelbeer, Brombeer, Himbeer, Johannisbeer