

JOHANNISBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT VANILLE UND INGWER



JOHANNISBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT VANILLE UND INGWER

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 2 Gläser à 200 ml | 15 Min.

Zutaten

- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 250 g rote Johannisbeeren
- Mark von einer 1/2 Vanilleschote
- 1 TL Zitronenschale (Bio)
- 12 g Ingwer



667

ZUBEREITUNG

163

Kcal

100 g

0.75

Gramm

Eiweiß

37.6

Gramm

Kohlenhydrate

0.16

Gramm

Fett

[Johannisbeeren](#) waschen und entstielen. Vanilleschote mit einem spitzen Messer längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Zitrone heiß abwaschen und mit dem Zestenreißer feine Streifen von der Schale abziehen. Ingwer schälen und fein reiben.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und 45 Sek. fein pürieren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Auf Wunsch die Masse noch durch ein feines Sieb streichen. Den [Fruchtaufstrich](#) in die vorbereiteten Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Obst: Johannisbeer **Kraut und Gewürz:** Ingwer