

JOHANNISBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT GEWÜRZEN



JOHANNISBEER-FRUCHTAUFSTRICH MIT GEWÜRZEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser à ca. 200 ml | 15 Min.

Zutaten

- 250 g rote Johannisbeeren
- 1/2 Vanilleschote
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 kleines Stück Ingwerwurzel (ca. 12 g)
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



2611

ZUBEREITUNG

163

Kcal

pro 100 g

0.75

Gramm

Eiweiß

37.6

Gramm

Kohlenhydrate

0.16

Gramm

Fett

1. Johannisbeeren waschen und entstielen. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen und mit dem Zestenreißer feine Streifen von der Schale abziehen. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Alle vorbereiteten Zutaten mit 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab 45 Sekunden fein mixen. Auf Wunsch Masse durch ein feines Sieb streichen.

3. [Fruchtaufstrich](#) in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

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