

Rohes Fruchtpüree

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 9dl Püree

1 kg Früchte (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)

5 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Zitronensaft

Beeren mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Portionenweise pürieren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, in Eiswürfelbehälter abfüllen, tiefkühlen.

Tipp: Das rohe Püree lässt sich auch mit Melonen zubereiten.

Haltbarkeit: Im Tiefkühler zugedeckt ca. 8 Monate.

Pro dl: 1 g Fett, 1 g Eiweiss,
15 g Kohlenhydrate, 303 kJ (72 kcal)

Beeren-Shake

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 6dl

100 g tiefgekühltes rohes Fruchtpüree (siehe Rezept oben), angetaut

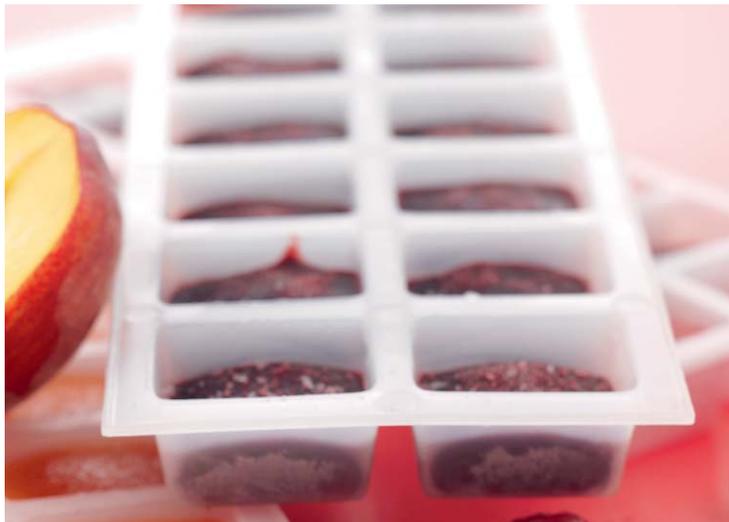
180 g Joghurt nature

3 dl Milch

1 Päckli Vanillezucker

Alle Zutaten im Mixglas pürieren, Shake in Gläsern anrichten, sofort servieren.

Pro Person: 5 g Fett, 5 g Eiweiss,
12 g Kohlenhydrate, 458 kJ (110 kcal)



Wo sich die Fruchtpürees überall einsetzen lassen.

- im Birchermüesli
- in Mineralwasser
- im Nature-Joghurt
- als Brotaufstrich
- als Sauce zu Vanilleglace
- als Dip für Käsestängeli