

Vanille-Frucht-Aufstrich

OHNE Kochen!



Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- 250 g Beeren (frisch oder TK-Ware)
→ Ersatzweise auch 300 g Obst (Kiwi, Mango ...)
- 2 TL Flohsamenschalen
→ Ersatzweise auch 1 EL Chiasamen)
- 20 g Ahornsirup
→ Ersatzweise auch Reissirup oder [Dattelpaste](#)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Vanilleschote

- 1 sterilisiertes Einmachglas (mind. 200 ml)

Zubereitung:

1. Beeren/Obst waschen bzw. auftauen UND die Flüssigkeit dabei auffangen!
2. Das Ganze mit den Flohsamenschalen und dem Sirup fein pürieren
→ Dann ca. 10 min. quellen lassen!
3. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben
4. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen
5. Zitronenschale & Vanillemark unter die Fruchtmasse rühren
→ ggf. nach Belieben/Geschmack nachsüßen
6. Das Ganze in das Glas füllen und ab in den Kühlschrank!

Variationen / Tipps / Sonstiges:

- A) Hält einige Tage im Kühlschrank, kann auch portionsweise oder im Glas eingefroren werden!
- B) Der Fruchtaufstrich eignet sich auch als Dessertsoße