

Ahornsirup-Bananen-Frischkäse-Aufstrich



© Ahornsirup-Bananen-Frischkäse-Aufstrich - Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



8 Portionen

Der neueste Streich fürs Frühstücksbrötchen süß und das ganz ohne Einkochen und Gelierzucker. Die leckere Alternative zu Marmelade ist schnell frisch zubereitet. Ob beim Frühstück, Brunch oder als Topping für Pfannkuchen, Waffeln und mehr als ein Hit.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Banane (ca.150 g)
<input type="checkbox"/>	200 g	leichter Frischkäse (17 % Fett absolut)
<input type="checkbox"/>	30 g	Ahornsirup
<input type="checkbox"/>	1 Pck.	Vanillezucker
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Zimt

Zubereitung

Banane schälen und in den Mixtopf geben. Frischkäse, Ahornsirup, Vanillezucker und Zimt zugeben und 20 Sek./Stufe 5 pürieren.

Haltbarkeit: ca. 3 Tage im Kühlschrank

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 80 kcal – 2 g E – 4 g F – 9 g KH