

## Ahornsirup-Bananen-Frischkäse aus dem Thermomix®



© Ahornsirup-Bananen-Frischkäse · Rezepte mit Herz

🕒 5 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 8 Portionen

Der neueste Streich fürs Frühstücksbrötchen, aber auch als Topping für Pfannkuchen, Waffeln und mehr ein Hit.

### Zutaten-Einkaufsliste

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

## Zubereitung

1. 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

**Noch mehr leckere Ideen für kreative süße Aufstriche gefällig? Probiert mal diese drei!**

- [Süsser Avocado Aufstrich](#)
- [Kokos-Nuss Aufstrich](#)
- [Mango-Chia-Konfitüre](#)

## Nährwertangaben

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