

## 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

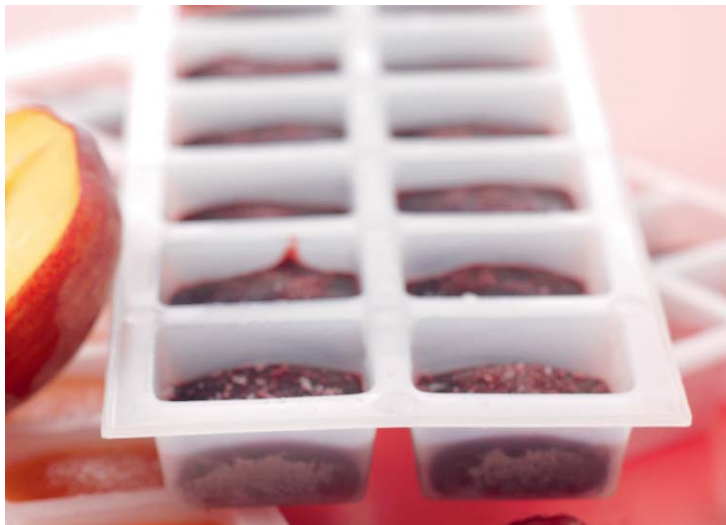
**180 g Joghurt nature**

**3 dl Milch**

**1 Päckli Vanillezucker**

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

**Pro Person:** 5g Fett, 5g Eiweiss,  
12g 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