

Fruchtminis

Flex Rezept für den Bosch Cookit

Einfach

8 Portionen

3 Min. Arbeit

4 Min. gesamt

Ein cremiger Kinder-Klassiker mit Frucht, Frischkäse und Joghurt. Die Süße kommt aus der Frucht und etwas Ahornsirup - ganz ohne Haushaltszucker.

Zutaten

Wähle 1 Frucht:

- 200 g** Erdbeeren, halbiert
- 5** Aprikosen, halbiert
- 2** Bananen, in Stücke (3 cm)
- 200 g** Heidelbeeren

Außerdem:

- 200 g** Frischkäse
- 200 g** Joghurt (3,5 % Fett)
- 20 ml** Ahornsirup

Tipp

Tiefgekühlte Früchte vorher vollständig auftauen.

Benötigt



Universalmesser
8 Dessertschälchen

Nährwerte

pro Portion laut Rezeptansicht

- 114 kcal** Kalorien
- 4 g** Kohlenhydrate
- 9 g** Fett
- 4 g** Eiweiß

Zubereitung im Cookit

Fruchtminis - Flex Rezept

1

Universalmesser einsetzen.

Das Universalmesser auf den Werkzeughalter setzen und nach unten drücken, bis es spürbar einrastet.

2

Eine Fruchtvariante auswählen und in den Topf geben.

200 g Erdbeeren, 5 Aprikosen, 2 Bananen oder 200 g Heidelbeeren verwenden.

3

Früchte pürieren.

Deckel schließen und Messbecher einsetzen.

Stufe 16 | 30 Sek.

4

Mit dem Spatel nach unten schieben.

Fruchtmasse vom Rand in Richtung Topfboden schieben.

5

200 g Frischkäse zugeben.

Direkt in den Topf einwiegen.

6

200 g Joghurt zugeben.

Joghurt mit 3,5 % Fett direkt in den Topf einwiegen.

7

20 ml Ahornsirup zugeben.

Direkt in den Topf einwiegen.

8

Alles vermengen.

Deckel schließen und Messbecher einsetzen.

Stufe 12 | 20 Sek.

9

Universalmesser entnehmen.

Lebensmittel vorher mit dem Spatel vom Messer abstreifen.

10

Abfüllen und kaltstellen.

Die Joghurtcreme in 8 kleine Dessertschälchen oder Gläser füllen und bis zum Servieren kaltstellen.

Gut zu wissen

Die Konsistenz und Nährwerte können je nach gewählter Frucht leicht variieren.