

Aprikosen-Joghurt-Creme

(10 Portionen)

| Menge | Zutat |
|-------|---------------------------------------|
| 400 g | Getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen |
| ½ | Zitrone |
| 500 g | Naturjoghurt |
| 100 g | Gemahlene Mandeln |
| ½ TL | Zimt oder gemahlene Vanille |

So wird's gemacht:

- Aprikosen (über Nacht) mit Wasser bedeckt einweichen.
- Früchte mit dem Einweichwasser zusammen pürieren.
- Zitrone auspresse und mit Joghurt, Mandeln und Gewürzen zusammen unter das Fruchtmus rühren.

Tipps zur Zubereitung:

Aromatischer wird's, wenn die Mandeln vorher leicht in einer Pfanne (ohne Fett) angeröstet werden.

Auch andere ungeschwefelte Trockenobstsorten (z. B. Feigen, Datteln oder Pflaumen) können für die Joghurtcreme verwendet werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Für Sie zusammengestellt von Ihrer Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de | E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen