



Frühstücks- und Snackpost

Fruchtaufstrich



Für ca. 10
Kinderportionen

Menge	Zutaten
100 g	Getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt
70 ml	Trinkwasser (Leitungswasser)
100 g	Apfel
1	Bio-Zitrone, unbehandelt

So wird's gemacht:

- Aprikosen über Nacht in Wasser einweichen.
- Apfel kleinschneiden und mit Aprikosen und deren Einweichwasser pürieren.
- Zitrone abwaschen, Schale abreiben und unter die Masse rühren.



Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept-Tipps:

Ein Aufstrich für besondere Anlässe!
Es können andere Fruchtkombinationen ausprobiert werden.





Frühstücks- und Snackpost

Mandelaufstrich



Für ca. 10
Kinderportionen

Menge	Zutaten
80 g	Getrocknete Datteln, entsteint
100 g	Mandeln, gemahlen
100 ml	Trinkwasser (Leitungswasser)
1 EL	Zitronensaft
	Zimt

So wird's gemacht:

- Datteln kleinschneiden. Zusammen mit den Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.
- Datteln und Mandeln im Einweichwasser pürieren.
- Aufstrich mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.



Rezept-Tipps:

Ein Aufstrich für besondere Anlässe!
Beim Pürieren nach Bedarf noch etwas
Trinkwasser hinzufügen.



Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....