



Nussiger Fruchtaufstrich



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|-------------------|------------------------------|------|
| Energie: | 160 kcal / 660 kJ | Fett: | 12 g |
| Eiweiß: | 3 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 1 g |
| Kohlenhydrate: | 10 g | ungesättigte Fettsäuren: | 11 g |

Zubereitungszeit:
10 bis 20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Früchte in einem Mixer auf mittlerer Stufe zerkleinern. Die restlichen Zutaten in den Mixer geben, fein pürieren und gut mischen. Falls der Aufstrich etwas zu dick wird, kann das Püree mit Wasser oder Apfelsaft verdünnt werden.

Zutaten für 8 Portionen :

100 g Aprikosen, getrocknet
130 g kalifornische Walnüsse
3 EL Honig
1/2 TL Zimt

Tipp: In einem gut verschlossenen Behälter kann der Aufstrich bis zu einer Woche im Kühlschrank lagern. Zu Vollkorn-Bagel, Apfelscheiben, Tost oder süßen Crackern servieren.