

Mango-Aprikose-Heidelbeer Quetschie

Vorbereitung: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 4
mind.Haltbarkeit: 4 Stunden bei Raumtemperatur
2 Tage im Kühlschrank

Zutaten:

1 Mango
3 Aprikosen
1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

Mango schälen und in Stücke schneiden.
Aprikosen halbieren, den Stein entfernen und auch in Stücke schneiden.
Heidelbeeren waschen.

Alles zusammen pürieren.

Ich pürier in einem Glasmixer, funktioniert aber auch mit allen anderen Mixergeräten, wie Stabmixer, NutriBullet und Co.

Quetschies mit Warmwasser ausspülen, Püree einfüllen und Verschliessen.

TIP: Wer will kann nach dem pürieren noch etwas Naturejoghurt/Quark unterheben (ab 8. Monaten)

en Quete