

Mango - Banane - Erdbeer Quetschie

Vorbereitung: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 3-4
mind.Haltbarkeit: 4 Stunden bei Raumtemperatur
2 Tage im Kühlschrank

Zutaten:

1 Mango
1 Banane
10 Erdbeeren

Zubereitung:

Mango schälen und in Stücke schneiden.
Banane schälen und auch in Stücke schneiden.
Erdbeeren vom Grünzeug befreien.

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