

Spinat- Heidelbeer- Erdbeer Quetschie

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

200g Spinat
140g Heidelbeeren
100g Erdbeeren

Zubereitung:

Den Spinat und die Heidelbeeren waschen.
Die Erdbeeren waschen und das Grün entfernen.

Alles zusammen pürieren

Quetschies mit Warmwasser ausspülen, Püree einfüllen, verschliessen und zusammen mit dem Kind geniessen...

Da mein Tiefkühler abgetaut werden musste, habe ich die Beeren und den Spinat gefroren genommen um meine Vorräte aufzubrechen. Ich würde diese Mischung nicht nochmals einfrieren. Bei frischen Zutaten würde ich die nicht gebrauchten Quetschies einfrieren.

Normalerweise püriere ich alles mit meinem Thermomix, damit die Rezepte aber auch allen ohne Thermi gelingen teste ich Sie immer mit dem Pürierstab.

en Quete