

Wassermelone-Apfel-Pfirsich Quetschi

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

Zutaten:

1/2 Wassermelone klein rund kernarm
1 Apfel
1 Pfirsich

Bei Bedarf noch eine Banane zum eindicken

Zubereitung:

Apfel und Pfirsich waschen entkernen und in Stücke schneiden.
Wer möchte kann die Früchte schälen, ich lass die Haut gerne dran, da dort die meisten Vitamine enthalten sind.

Die Wassermelone halbieren, bei kernarmen Melonen muss man die Kerne nicht entfernen, ausser es sind grosse darin, dann fisch ich diese raus.

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.