



Superfood-Quetschie (TM6)

⌚ 10 Min. ⌚ 10 Min. ⌚ einfach ⌚ 3 Portionen ⌚ Pro 1 Portion: Energiewerte 568 kJ, Energiewerte 136 kcal, gesättigte Fettsäuren 1 g, Ballaststoffe 2.8 g, Natrium 16 mg, Fett 6 g, Kohlenhydrate 19 g, Eiweiß 4 g

ZUTATEN

10 g Mandeln, blanchiert
20 g Haferflocken, zart
20 g Kürbiskerne
20 g Cashewkerne
150 g Wasser, kalt
10 g Aprikosen, getrocknet, entsteint
60 g Apfel (ca. 1 kleiner Apfel), in
Stücken
80 g Banane (ca. 1 Banane), in
Stücken

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

keine Information

TM TEILE

Messbecher

KÜCHENAUSSTATTUNG

keine Information

Zubereitung

1. Mandeln, Haferflocken, Cashewkerne und Kürbiskerne in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Wasser, Aprikosen, Apfel und Banane zugeben, **Pürrieren ⌚/30 Sek.**, z. B. in Quetschbeutel (siehe Tipp) umfüllen und servieren.

TIPPS

- Quetschbeutel gibt es in verschiedenen Größen im Internet oder in bekannten Drogerieketten zu kaufen.