

# Aprikosenaufstrich

für 4 Personen

## Zutaten

- 40 g getrocknete Aprikosen
- 40 ml Orangensaft
- eventuell: wenig abgeriebene Zitronenschale
- eventuell: 1 Messerspitze Ingwer
- 20 g Nüsse oder Mandeln, fein gerieben

## Zubereitung

1. die Aprikosen im Orangensaft über Nacht einweichen
2. am nächsten Tag die aufgequollenen Früchte ganz fein pürieren
3. die geriebenen Nüsse unterziehen
4. abschmecken 😊

## Nährwert

<b>Brennwert</b>	ca. 65 kcal
<b>Broteinheiten</b>	ca. 0,6 BE

Hält sich gekühlt 2-3 Tage.

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:fruhstuck:apauf>

Last update: **2016-05-06 08:15**

