

Erdbeer-Mandel-Aufstrich

Zutaten

- 125 g Erdbeeren
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1 EL Zucker oder Süßstoff
- ca. 2 Messlöffel Johannisbrotkernmehl (pflanzliches Bindemittel)
- 1 EL gemahlene Mandeln

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, verlesen und grob zerteilen
2. Früchte mit Zitronensaft, Süßungs- und Bindemittel pürieren
3. Mandeln untermischen

Nährwert

pro Portion (bei Aufteilung auf 5 Portionen):

Brennwert	ca. 21 kcal
Fett	ca. 1 g

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2016-05-06 08:17**

