

ZUTATEN:

- 250 TK-Früchte nach Wahl (zb Erdbeer, etc.)
- 250 g (Mager)Topfen
- 250 g Frischkäse od. Mascarpone, Joghurt, Sauerrahm, Skyr, Griechisches Joghurt
- 25 g Zucker nach Wahl und Geschmack
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Fruchtzwerg selbstgemacht

ZUBEREITUNG:

1. TK-Früchte 20-25 Sek./Stufe 10 fein pürieren. (je nachdem wie groß die TK Früchte sind)
2. mit dem Spatel die Masse runterschieben.
3. Frischkäse, Topfen, Zucker und Honig in den Mixtopf geben und alles 30 Sek./Stufe 6 vermischen.
4. Den Fruchtzwerg sofort genießen oder auf Vorrat abfüllen. zB die kleinen Elfen von Pampered Chef.

Tipp:

- Du kannst das Rezept auch gerne halbieren. Dann hast du ca. 3 Portionen.
- wenn du Joghurt verwendest, kann es sein, dass die Masse ein bisschen flüssiger wird. Dann gib mehr Topfen rein.
- Statt Industriezucker kannst du auch gerne Alternativen verwenden.
- Zum Süßen kannst du auch reife Bananen verwenden.
- **Welche Früchte sind gut geeignet?**
Eigentlich kannst du jedes Obst, das dein Kind oder du mag, verwenden, also zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Bananen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Melonen, Birnen, Trauben, ...
Weniger gut geeignet sind Kiwis und Ananas, da sie in Kombination mit Milch bitter werden.

