

Squiz für die ganze Familie



Ein einfaches, leckeres und schnelles Smoothie Rezept für die ganze Familie

Zutaten:

450 g Rhabarber
2 Bananen
150 g Erdbeeren
60 g Zucker (optional)

Erdbeer Bananen Rhabarber Kompott Zubereitung:

Den Rhabarber schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze und ein wenig Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, pürieren und ab damit in den Quetschbeutel.

Guten Appetit!

TIPP: Squiz kann man auch einfrieren! Die Haltbarkeit hängt von den verwendeten Zutaten ab. Mehr Rezepte unter: www.squiz.co



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa
50
Mal

Verwenden