

Squiz für die ganze Familie



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

Zutaten:

2,5 kg Äpfel
160 g gefrorene
Himbeeren
230 g Mango

Himbeer-Mango Apfelmus

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Die Äpfel Stückchen zusammen mit den gefrorenen Himbeeren und ein bisschen Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten köcheln lassen (mit Deckel). Währenddessen die Mango schälen, den Stein entfernen und in kleine Stücke schneiden. Das Apfel-Himbeeren Mus abkühlen lassen, Mango dazugeben, 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