

Squiz für die ganze Familie



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

Zutaten:

- 3 Äpfel
- 1 Orange
- ½ TL Lebkuchengewürz
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Glas Wasser

Lebkuchenkompott

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stück schneiden. Die Orange auspressen und den Saft der Orange zusammen mit den Äpfeln dem Honig und dem Wasser in einen Kochtopf geben und bei geschlossenen Deckel ca. 45 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, Lebkuchengewürz hinzugeben, 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