

# Squiz für die ganze Familie



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

## **Zutaten:**

4 Quitten  
Kokosblüten Zucker

## **Quitten Kompott**

### **Zubereitung:**

Quitten mit einem Küchentuch abreiben (um die Bitterstoffe die im Flaum sind zu entfernen), Blüte, Stiel und Kerne entfernen, und klein schneiden. Anschließend ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf mit bodenbedeckendem Wasser köcheln lassen. Abkühlen lassen, pürieren und wiegen. Ca. 10% des pürierten Quitten Gewichts an Kokosblüten Zucker zugeben. Anschließend 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](http://www.squiz.co)



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa  
**50**  
Mal

Verwenden