

# Squiz für die ganze Familie



Squiz

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

## Zutaten:

- 1 kleinen Apfel
- 1 Banane
- ½ Spekulatius

## Wintermus

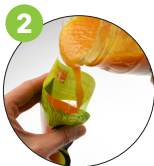
### Zubereitung:

Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Fruchtstücke in einen Topf geben und 10 bis 15 Minuten mit 100 ml Wasser dünsten (oder 15 Minuten dämpfen). Die Stückchen sollten schön weich sein und sich „auflösen“ so, dass es eben ein leckeres Kompott ergibt. Wenn die Flüssigkeit schon verdampft ist bevor das passiert ist, einfach ein bisschen mehr Wasser zugeben. 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](http://www.squiz.co)



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa  
**50**  
Mal

Verwenden