

Vegetarische Rezepte

Bananen Nussaufstrich

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Aufstrich, Vegetarisch

150 g	Banane	30 g	weiche Butter od. Margarine
1	Essl. Zitronensaft	100 g	Haselnüsse oder Mandeln
1	Teel. abgeriebene Zitronenschale		gemahlen
1	Essl. Birnendicksaft oder Apfeldicksaft	50 g	Rosinen

Nährwert gesamt

Eiweiß: 16 g Fett: 87 g
- Kohlehydrate: 84 g

Ballaststoffe: 15 g
- kj/kcal: 5000/1210

Zubereitung

Tipps: Die Banane zusammen mit dem Zitronensaft, der Zitronenschale, dem Birnen-(Apfel-)Dicksaft und der weichen Butter mit dem Mixer fein pürieren.

Die Rosinen fein hacken und mit den gemahlene Nüssen unter das Mus rühren.

Nehmen Sie für diesen Aufstrich zur Abwechslung einmal nicht Brot als Unterlage, sondern Obstscheiben, z.B. von Äpfeln, Birnen oder Orangen. Dies kann als Dessert gereicht werden, ist für Kinder aber auch eine gesunde Zwischenmahlzeit.