



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

Erdbeermus

-10:1 mit Leinsamen-

Zutaten:

1000 g	frische Erdbeeren
6 EL	flüssiger Honig (100 g)
6 EL	Zitronensaft
100 g	Leinsamen
	Vanille

Anwendung:

Nur einwandfreie Beeren verwenden, diese kalt abspülen, abtropfen und auf einer Küchenrolle trocken werden lassen.

Erdbeeren klein schneiden und alle Zutaten in einem Mixer auf höchster Stufe 3 Minuten lang pürieren.

Den fertigen Fruchtaufstrich in saubere Gläser füllen, gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps:

- Leinsamen ist reich an Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure)
- Ideal zum Einfrieren mit dem Glas
- Statt Honig auch Rohrzucker möglich
- Optimal zum so Löffeln
- Auch mit Pürierstab möglich, wird aber nicht so cremig.
- Haltbarkeit im Kühlschrank **maximal 2 Tage**