

Rezepttipp Mandel-Aufstrich mit Obst :

Zutaten:

50 g Hafervollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Wasser
1/2 Apfel
1/2 Banane
1 TL Honig
Vanillemark
Zimt

Zubereitung:

Das Hafermehl und die gemahlene Mandeln mischen.
Das Obst zusammen mit dem Wasser pürieren und unter die Mehlmischung rühren. Mit Honig, Zimt und Vanille abschmecken.
Der Aufstrich kann in einem geschlossenen Gefäß 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

www.ekz-marienstern.de

Besuchen Sie unsere Standorte!

Ernährungs- und Kräuterzentrum im Kloster St. Marienstern
Kinder- und Jugendfarm in Hoyerswerda

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

