

Fruchtzubereitung für Joghurt und Co.

Im Einkaufscenter findet man nicht immer die Fruchtjoghurt-, Kefir- oder Quarkzubereitungen die man gerne mag und noch schlechter in Bio-Qualität. Die richtigen Früchte sind auch nicht immer zu erhalten. Darum habe ich mich dazu entschlossen, die Fruchtzubereitung selbst nach meinem Gusto zuzubereiten 😊

Dazu nehme ich:

- Mehrere nicht zu große (ca 200 ml) gut schließende Schraubgläser
 - Trockenfrüchte nach Wahl gemischt (Papaya, Mango, usw)
 - St.-Pulver (weiß)
 - Agar Agar- Pulver
 - Papaya-Tee (oder Wasser)
- (Menge der Zutaten je nach Bedarf und Gusto)

Die Trockenfrüchte je nach Größe evtl. etwas kleiner schneiden und in einen Topf schichten (die härteren Sorten unten, ganz oben die weicheren). Dann den Papaya-Tee aufbrühen, nach belieben mit Stevia süßen und etwas abkühlen lassen. Den Tee über die geschichteten Früchte gießen, so das sie ca 1 cm bedeckt sind. (Rest Papaya-Tee trinken 😊). Die Früchte nun über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag nur kurz aufwallen lassen mit Agar Agar-Pulver nach Anleitung andicken und in Schraubgläser abfüllen, sofort verschließen und auf den Kopf stellen. Ganz auskühlen lassen und ab in den Kühlschrank.

Zum einrühren in Kefir, Joghurt, oder morgens zum Müsli oder Cornflakes, falls keine frischen Früchte im Haus sind.

Ich kann und will gar nicht mehr ohne 😊