

## Gekochtes Fruchtpüree

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Ergibt ca. 9dl Püree

**100g Zucker**

**2 Esslöffel Zitronensaft**

**1 kg Früchte** (z. B. Pfirsiche) in Würfeln

Zucker, Zitronensaft und Pfirsiche in einer weiten Chromstahlpfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. weich köcheln. Pfirsiche pürieren, durch ein Sieb streichen, auskühlen. In Eiswürfelbehälter abfüllen, tiefkühlen.

**Tipp:** Das Fruchtpüree lässt sich auch mit Nektarinen oder Aprikosen zubereiten.

**Haltbarkeit:** Im Tiefkühler zugedeckt ca. 8 Monate.

**Pro dl:** 0g Fett, 1g Eiweiss,  
23g Kohlenhydrate, 399kJ (96kcal)

## Frucht-Granita

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
Für 4 Gläser von ca. 2dl

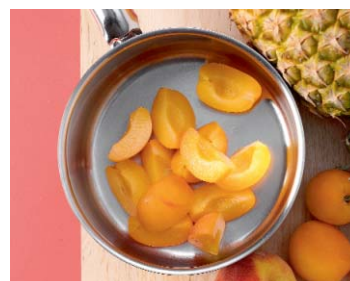
**200g tiefgekühltes, gekochtes Fruchtpüree**, (z. B. Pfirsichpüree; siehe Rezept oben)

**ca. 20 Eiswürfel**, grob zerstossen («Crushed Ice»; siehe Tipp)

Tiefgekühlte Pfirsichportionen in eine Schüssel geben, mit einer Gabel fein zerstossen. «Crushed Ice» begeben, mischen und in Gläser verteilen.

**Tipp:** Für «Crushed Ice» Eiswürfel zwischen ein sauberes Küchentuch legen, mit dem Wallholz zerkleinern, im Tiefkühler aufbewahren.

**Pro Person:** 0g Fett, 0g Eiweiss,  
11g Kohlenhydrate, 191kJ (46kcal)



Wo sich die Fruchtpürees überall einsetzen lassen.

- im Birchermüesli
- in Mineralwasser
- im Nature-Joghurt
- als Brotaufstrich
- als Sauce zu Vanilleglace
- als Dip für Käsestängeli

**Gewusst warum:** Fruchtpürees aus Aprikosen, Nektarinen, Pfirsichen und Ananas müssen gekocht werden, da sie sich beim Tiefkühlen sonst braun verfärben.