

# Squiz für die ganze Familie



*Ein einfaches, leckeres und schnelles Smoothie Rezept für die ganze Familie*

## **Zutaten:**

200 g Apfel  
150 g Kirschen  
1 Teelöffel Honig

## **Apfel-Kirsch Kompott**

### **Zubereitung:**

Apfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Kirschen waschen und entkernen. Die Apfelstückchen in einem Topf mit ein wenig Wasser ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Kirschen dazugeben. Abkühlen lassen, Honig zugeben, pürieren und ab damit in den Quetschbeutel.

Guten Appetit!

**TIPP:** Squiz kann man auch einfrieren! Die Haltbarkeit hängt von den verwendeten Zutaten ab. Mehr Rezepte unter: [www.squiz.co](http://www.squiz.co)



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa  
**50**  
Mal

Verwenden