

# Squiz für die ganze Familie



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

## **Zutaten:**

- 2 Äpfel
- 6 Litschi
- 1 Baby-Keks

## **Apfelmus mal anders**

### **Zubereitung:**

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Auf gleiche Art und Weise mit den Litschi verfahren. Anschließend die Apfelstückchen in einen Dampfkorb legen und 5 Minuten Dampfgaren. Die Litschis hinzufügen und weitere 5 Minuten Dampfgaren. Kochwasser abgießen (aber auffangen), in Mixer geben und pürieren (mit Garwasser strecken falls es zu fest wird).

Abkühlen lassen 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



Verwenden