



Bananen - Mandel - Brotaufstrich

Zutaten:

2 reife Bananen

Saft 1 Zitrone

Saft 1 Orange

80 g gemahlene Mandeln

2 EL Margarine ohne gehärtete Fette

Frisches Vanillemark aus einer Vanilleschote

Rum

Zubereitung:

Zitrone und Orange auspressen. Banane schälen und klein schneiden und mit dem Fruchtsaft pürieren. Restliche Zutaten zugeben und den Aufstrich in ein Glas füllen. Hält sich im Kühlschrank für einige Tage.