

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Beeren-Gelee mit Minzsauce

350 cm³ Kirschsafft
1 gestr. Tl Agar-Agar
2 – 3 Tl Honig

300 g gemischte Beeren
(evtl. TK)

1 ungespr. Orange

300 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 – 3 Tl Orangenmarmelade
ca. 15 Minzeblättchen

Minzeblättchen

Von

3 Ei abnehmen und mit
verrühren. Den Rest mit
aufkochen. Agar-Agar in den
kochenden Kirschsafft geben u.
2 Min. kochen.

unterrühren. Gelee sofort in mit
kaltem Wasser ausgespülte
Förmchen (Inhalt ca. 100 cm³)
füllen und für mind. 4 Stunden
in den Kühlschrank stellen, bis
das Gelee fest ist.

Für die Minzsauce:

heiß abspülen, trocken reiben u.
d. Schale abreiben. Den Saft
auspressen u. m. der Schale u.

und

und

im Mixer pürieren.

Die Förmchen zum Stürzen
kurz in heißes Wasser v. Rand
u. auf Teller stürzen.

Mit der Sauce umgießen.

Mit

garnieren.

Gesamt: 720 kcal : 6 = 120 kcal