

Sören Anders

Freitag, 22. Mai 2015

Dreierlei von der Erdbeere

Pfeffer-Erdbeeren

Zutaten:

250 g	frische Erdbeeren
1 EL	gereifter Balsamico
1 EL	grüne Pfefferkörner in Lake, abgetropft

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und putzen. Dann in Scheiben aufschneiden und auf einem Teller verteilen.
2. Mit dem Balsamico beträufeln.
3. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und darüber streuen.

Nährwert: Pro 100 g: 38 kcal / 160 kJ
7 g Kohlenhydrate, unter 1 g Eiweiß, unter 1 g Fett

Marinierte Erdbeeren mit Pistazien

Zutaten:

250 g	Erdbeeren
1 EL	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 Spritzer	Orangenlikör nach Belieben
2 Blätter	frische Minze
2 EL	Pistazien

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und putzen.
2. Dann in Stücke schneiden und Puderzucker überstreuen. Zitronensaft über die Erdbeeren träufeln und vorsichtig untermischen. Nach Belieben noch Orangenlikör zugeben.
3. Die Minzeblätter abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter die Erdbeeren mischen.
4. Pistazien grob hacken und überstreuen.

Nährwert: Pro 100 g: 105 kcal / 435 kJ
10 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 5 g Fett

Erdbeersorbet

Zutaten:

100 g	Zucker
100 ml	Wasser
500 g	Erdbeeren



1/2

Zitrone

Zubereitung:

1. Zucker und Wasser in einen Topf geben und so lange kochen, bis sich der Zucker ganz gelöst hat. Dann den Sirup erkalten lassen.
2. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen, putzen und grob schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Erdbeeren mit Zitronensaft und dem kalten Sirup in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Masse in eine Eismaschine geben und durchfrieren.
Tipp: Wer keine Eismaschine hat, kann die Erdbeermasse auch in ein Gefriergefäß geben und im Gefrierschrank tiefkühlen, dabei immer mal wieder umrühren.

Nährwert: Pro 100 g: 80 kcal / 335 kJ
18 g Kohlenhydrate, unter 1 g Eiweiß, unter 1 g Fett