

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Erdbeertraum

300 g Netto Erdbeeren  
(od. andere Beeren,  
auch gemischt)  
1 TI Agar-Agar  
1 El Honig  
100 cm<sup>3</sup> Apfelsaft

klein geschnitten in

einen Topf geben und  
und

und  
hinzufügen. Unter Rühren  
z. Kochen bringen u. 5 Min.  
kochen lassen, dann pürieren  
und

200 g Netto Erdbeeren  
untermischen u. i. 4 Schälchen

i. kleinen Stücken  
füllen.

**- kalt stellen -**

Gesamt: 347 kcal : 4 = 87 kcal

Dazu: Joghurtsauce:

300 g Magerjoghurt  
etwas pulv. Vanilleschote

mit  
glattrühren.

Gesamt: 96 kcal : 4 = 24 kcal