

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Erdbeergelee-Förmchen

300 g Netto Erdbeeren (od. andere Beeren, auch gemischt)	klein geschnitten i.
1 TI Agar-Agar	einen Topf geben u.
1 El Honig	und
100 cm <sup>3</sup> Apfelsaft	und
	hinzufügen. Unter Rühren z.
	Kochen bringen u. 5 Min.
	köcheln lassen, dann pürieren
	und
200 g Netto Erdbeeren	i. kleinem Stücken unter-
	mischen u. i. 4 Schalen füllen.
	- Kalt stellen -

Gesamt. 347 kcal : 4 = 87 kcal

Dazu: Joghurtsauce:

300 g Magerjoghurt	mit
etwas pulv. Vanilleschote	glattrühren.

Gesamt: 96 kcal : 4 = 24 kcal