

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Beeren-Gelee mit Minzsauce

350 cm<sup>3</sup> 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 cm<sup>3</sup>)  
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