

Zubereitungszeit

15 Minuten

Wartezeit

keine

Schwierigkeit

einfach

Zutaten (4 Personen)

200 ml LemonAid

Blutorange*

400 g TK Kirschen

(alternativ Beerenmix)

2 EL Ahornsirup

1 Prise Salz

30 g Blaubeeren

30 g Johannisbeeren

60 g Himbeeren

2 Zweige Minze

30 g Mandelblätter



Beeren Bowl

Zubereitung

Schneller und erfrischender geht es wirklich nicht: Die tiefgekühlten Beeren mit den 200 ml LemonAid, dem Ahornsirup und etwas Salz im Standmixer fein pürieren.

Frische, und idealerweise regionale, Johannis-, Blau- und Himbeeren sowie die Minze waschen und trocknen.

Jetzt nur noch das Beerenpüree in dekorative Schüsseln füllen und mit den frischen Beeren sowie der Minze und den Mandelblättern garnieren. So gelingt der erfrischende Start in einen guten Tag.