

BEEREN-KALTSCHALE



Zutaten:

500 g Beerenobst
½ l Wasser
4 EL **ENERGY 32** Neutral
2 EL Speisestärke
1 Zitrone (Saft)
1/8 l Traubensaft
1/8 l Sahne

Die Beeren waschen und putzen, ¼ davon beiseite stellen. Wasser und **ENERGY 32** mit dem Großteil der Beeren in einen Topf geben und etwa 5 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Anschließend die Beeren durch ein Sieb passieren und das Mus in einen Topf geben. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Das Mus zum Kochen bringen, die Speisestärke unterrühren und mehrmals aufkochen. Die Kaltschale mit Zitronensaft und Traubensaft abschmecken.

Die beiseite gestellten Beeren mit der Sahne unterrühren und alles etwa 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Gut gekühlt servieren.