

Johannisbeer-Cooler





Schwierigkeit Einfach

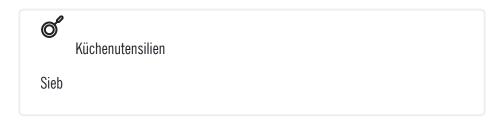


Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	20 g
Johannisbeeren, frisch	50 g
Orangen	1 St.
Zucker	1 EL
Prosecco	150 ml

Zubereitung



- 1. Blaubeeren waschen, in die Vertiefung einer Eiswürfelform verteilen, mit Wasser bedeckt tiefkühlen. Johannisbeeren waschen, von den Stielen zupfen. Orange heiß abwaschen, 1 Streifen der Schale mit einem Messer oder Sparschäler dünn abschälen. Die Frucht halbieren, den Saft auspressen.
- 2. In einem Topf mit Orangensaft, Johannisbeeren und Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen und ca. 7 Min. auf niedriger Stufe einköcheln lassen.
- 3. Den Johannisbeere-Sirup durch ein Sieb geben und kühl stellen. Sirup und Blaubeer-Eiswürfel in eine Sektschale geben, mit gut gekühltem Prosecco aufgießen und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	62 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g