

PURE ENERGIE

BEERENMIX MIT INGWER

Zutaten

- 1 Limette
- 1cm frischen Ingwer
- 100g Erdbeeren
- 75g Himbeeren
- 60g Brombeeren
- 60g Heidelbeeren



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Limette gründlich waschen, trocknen und die Schale einer ½ Limette mit einer Reibe in Scheiben abziehen. Die Limettenschalen, Ingwer und den Limettensaft der anderen Limettenhälfte in 4 EL Wasser aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Anschließend den Ingwersirup durch ein Sieb gießen und lauwarm abkühlen lassen. Obst waschen und ggfs. in kleine Stücke schneiden. Den Beerenmix mit dem Ingwersirup vermengen und für ca. 1 Std. kalt stellen.

Verfeinert kann dieses Frühstück mit Kokosraspeln und Hanfsamen als Topping. Wenn du keine Limette im Kühlschrank haben solltest, kann diese auch durch eine Zitrone ersetzt werden.

Tipp:
Mengenangaben sind für 2 Portionen gedacht. Anstatt frische Früchte kannst du auch gefrorene verwenden (nur gut abtauen lassen).