

Blaubeer-Bowle

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Waldmeister (ersatzweise zwei weitere EL Waldmeistersirup)
- 1 Flasche (750 ml) trockener Weißwein
- 40 ml Waldmeistersirup
- 1 unbehandelte Limette
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 1 Flasche (750 ml) trockener Sekt
- Küchengarn



Zubereitung:

1. Waldmeister waschen, trockentupfen und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, mit Küchengarn zusammenbinden. Waldmeister erhalten Sie bei gut sortierten Gemüsehändlern oder auch im Topf in Blumengeschäften.
2. 250 ml Weißwein und Waldmeistersirup in eine große Bowle-Schale (ca. 2 Liter Inhalt) geben. Waldmeister hineingeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Limette waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.
3. Waldmeister herausnehmen. Blaubeeren und Limettenscheiben in die Bowle-Schale geben. Mit dem restlichen gut gekühlten Weißwein und Sekt auffüllen. Mit restlichem Waldmeister verziert servieren.

Zubereitungszeit: Ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 336 kcal / 1410 kJ

Fett: 0,65 g

KH: 17,1 g

EW: 1 g

Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
 Abdruck honorarfrei
 Zwei Belegexemplare erbeten

