

Blaubeer-Soda

Zutaten für 4 Personen:

1 Holunderblütendolde (ersatzweise 2 EL wilde Blaubeeren aus dem Glas)
2 Limetten
4 EL wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
40 ml Blaubeersaft
40 ml Holunderblütensirup
600 ml Sodawasser
1-2 Stiele Minze
Eiswürfelbereiter



Tipp: Alternativ können Sie auch wilde Blaubeeren aus dem Glas verwenden.

Zubereitung:

1. Holunderblüten von den Stielen zupfen und auf 12 Kammern eines Eiswürfelbereiters verteilen. Mit Wasser auffüllen und 3 Stunden gefrieren. Alternativ können Sie auch 2-3 EL der wilden Blaubeeren aus dem Glas benutzen, falls Sie keine Holunderblüten bekommen sollten.
2. Limetten auspressen. Limettensaft, Blaubeeren, Blaubeersaft und Holunderblütensirup vorsichtig vermengen.
3. Auf vier Gläser verteilen und mit Sodawasser auffüllen. Je drei Eiswürfel in die Gläser geben. Minze waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und in die Gläser geben. Sofort servieren.

Zubereitungszeit. Ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 56,8 kcal / 238 kJ
Fett: 0,8 g
KH: 10,3 g
EW: 3,4 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

