



Beerengelee mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	194 kcal/ 812 kJ	Fett:	11 g
Eiweiß:	7 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	14 g	ungesättigte Fettsäuren:	9 g

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten + ca. 4 Stunden
Kühlzeit

Zubereitung:

1. Die frischen Beeren putzen, die Erdbeeren halbieren oder vierteln. 120 ml Cranberrysaft in eine Schüssel geben, die Gelatine zugeben und 5 Minuten quellen lassen. Den verbleibenden Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Den heißen Saft zu der Gelatine geben und rühren bis diese sich ganz aufgelöst hat. Die Beeren einrühren solange der Saft noch heiß ist.
2. Vier kleine (Soufflé-)förmchen mit kaltem Wasser spülen und auf ein Tablett stellen. Anschließend die Beerenmischung in die Förmchen schöpfen und mit den Walnüssen bestreuen. Die Gelees über Nacht oder mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen bis sie fest sind.
3. Um die Gelees zu servieren, die Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen und auf einen Teller stürzen. Anschließend mit einem Klecks Joghurt und einem Zweig Minze garnieren und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 140 g frische Erdbeeren
- 140 g frische Himbeeren und Blaubeeren
- 60 g Brombeeren
- 500 ml Cranberrysaft
- 1 Päckchen Gelatine
- 70 g kalifornische Walnüsse, gehackt und geröstet
- 150 g fettarmer griechischer Joghurt

Zur Dekoration

- 4 Zweige frische Minze