



Erdbeersuppe

Erdbeersuppe

500 g frische Erdbeeren

250 ml Orangensaft

2 Esslöffel Rinatura Kokosblütensirup Bio

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Optional:

Minzblätter oder Basilikumblätter

Griechischer Joghurt oder Vanilleeis

Erdbeersuppe

1.

Erdbeeren waschen und vierteln. Ggf. ein paar Erdbeeren zur Seite legen als Dekoration.

Die restlichen Erdbeeren in einen Topf geben und mit Orangensaft, Sirup, Zitronensaft und Vanilleextrakt vermengen.

Die Mischung zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze etwa 10 min. köcheln lassen, bis die Erdbeeren weich sind. Die Suppe vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Alles vorsichtig pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Bei Bedarf durch ein feines Sieb passieren, um eventuelle Kerne zu entfernen.

Die Erdbeersuppe in den Kühlschrank stellen und für mind. 2 Stunden abkühlen lassen. Die Erdbeersuppe in Schalen servieren und mit Erdbeerstücken und Minz- oder Basilikumblättern garnieren. Dazu schmeckt ein Klecks griechischer Joghurt oder eine Kugel Vanilleeis.