

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Himbeertraum

300 g Netto Himbeeren

in einen Topf geben und  
folgende Zutaten zufügen:

1 Tl Agar-Agar

1 El Honig

100 cm<sup>3</sup> Apfelsaft (oder roten  
Saft, z. B.: Kirschsafte)

unter Rühren zum Kochen  
bringen und 5 Min. kochen  
lassen

sodann

200 g Netto Himbeeren

zufügen,iterrühren und in  
4 oder 6 Schälchen od.  
Förmchen füllen.

- **Kalt stellen** -

Gesamt: 352,8 kcal : 4 = 88,2 kcal

: 6 = 58,8 kcal

23,5 g Ballaststoffe : 4 = 5,875 g Ballaststoffe

: 6 = 3,916 g Ballaststoffe

Mit Sahnetupfer verziert servieren.

oder: als Füllung für eine Himbeertorte