



BEERENBECHER

Zutaten:

300g Erdbeeren
150g Himbeeren
150g Heidelbeeren
½ Orange
250 ml Sahne
270 ml Naturjoghurt
2 EL Agavendicksaft oder Honig
2 EL Puderzucker

Alle Beeren waschen. Jeweils von jeder Sorte einige Beeren zur Seite legen. Die Erdbeeren putzen und in Stücke schneiden. Die Orange auspressen. Die Sahne steif schlagen. Dann den Honig, Puderzucker, Orangensaft und Joghurt darunter rühren. Die Beeren in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer klein musen. Dann das Beerenmus kurz unter die Joghurtcreme heben. Alles in Schälchen verteilen und mit den übrigen Beeren dekorieren.