

Himbeersülze mit Zitronenmelisse und Traubensaft

ProPoints®Wert 3

6 Portionen

Die Nachspeise ist komplett fettfrei
Die Beeren sind gute
Vitamin-C-Lieferanten und durch
ihre Kernchen ballaststoffreich.



Zutaten

12 Blatt weiße Gelatine
1 Zitrone, ungespritzt
4 Stiele Zitronenmelisse
650 g Himbeeren (oder TK)
700 ml heller Traubensaft

Zubereitung

- ♥ Gelatine mindestens 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- ♥ Eine Schüssel oder Terrinenform für ca. 1,2 l Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen
- ♥ Zitrone abspülen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
- ♥ Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- ♥ Himbeeren verlesen, sehr vorsichtig mit Zitronenschale und Zitronenmelisse mischen. Himbeeren in die Form geben
- ♥ Traubensaft und Zitronensaft verrühren.
- ♥ Ca. 100 ml abnehmen und in einem Topf mit dem Zucker unter Rühren zum Kochen bringen.
- ♥ Gelatine ausdrücken. Topf von der Herdplatte nehmen und die Gelatine in der heißen Flüssigkeit auflösen.
- ♥ Gelatinemischung zum restlichen Traubensaft geben und verrühren.
- ♥ Flüssigkeit in die Form gießen. Form ein paar Mal auf der Arbeitsfläche aufschlagen, damit sich alles gut mischt, dann die Sülze für ca. 4 Stunden kalt stellen.
- ♥ Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser stellen, damit sich die Sülze von den Rändern löst. Dann die Sülze aus der Form stürzen, die Folie entfernen und die Sülze mit einem warmen Messer in Scheiben schneiden.
- ♥ Dazu passt Zitronensorbet.