



Blaubeersuppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Heidelbeeren, frisch	1 kg
Apfelsaft	400 ml
Zucker	75 g
Salz	
Puderzucker	40 g
Eier	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Limette heiß abwaschen, Schale in feinen Streifen abziehen, halbieren und Saft auspressen. Blaubeeren waschen und verlesen. In einem Topf Apfel- und Limettensaft mit 75 g Zucker aufkochen. Beeren zufügen und zugedeckt ca. 5 Min. garen.
2. Suppe pürieren, durch ein feines Sieb streichen, evtl. mit mehr Zucker abschmecken. Abkühlen lassen, dann im Kühlschrank gut durchkühlen.
3. In einem Topf Wasser mit etwas Salz aufkochen. Puderzucker durchsieben. Eier trennen. In einer Schüssel Eiweiß steif schlagen, dabei Puderzucker nach und nach zugeben. Mit 2 Esslöffeln Nocken davon abstechen, ins siedende Wasser gleiten lassen und ca. 1–2 Min. garen, dabei einmal wenden. Abtropfen lassen und sofort auf der Blaubeersuppe anrichten, mit Limettenstreifen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	342 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	4 g