



# Erdbeer-Spritz

Zeit gesamt  
🕒 8h

Zubereitungszeit  
🕒 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Erdbeeren	50 g
Heidelbeeren, frisch	50 g
Thymian, frisch	20 g
Zitronen	0.5 St.
Prosecco	100 ml

## Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und längs in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen und ggf. verlesen. Thymian waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.
2. Beeren und Thymian in der Eiswürfelform gleichmäßig verteilen, mit Wasser auffüllen und ca. 8 Std. tiefkühlen.
3. Eiswürfel in Sektgläser geben, 1 Scheibe Zitrone hinzugeben und mit Prosecco auffüllen.

Zum Wohl!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	153 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g