REZEPT FÜR SOMMER-SANGRIA MIT ERDBEER-SHRUB

SOMMER-SANGRIA MIT ERDBEER-SHRUB

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 6-8 Gläser | 35 Min. | + Zieh- und Kühlzeiten

Zutaten

Für den Erdbeer-Shrub

- 150 g Erdbeeren
- 300 ml Rotweinessig (oder Balsamessig)
- 250 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker

Für die Sangria

- je 1 Bio-Zitrone und -Limette
- ca. 250 g gemischte Beeren (z.B. Erd-, Blau- und Himbeeren)
- 5 EL Erdbeer-Shrub
- 1/2 Bund Pfefferminze
- 750 ml trockener Sekt oder Prosecco
- 500 ml sprudelndes Mineralwasser
- 4-6 EL SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- nach Belieben Eiswürfel

243

ZUBEREITUNG

153	1	21	0
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Glas (bei 8)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Für den Shrub Erdbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Klein würfeln und in ein heiß ausgespültes Vorratsglas geben. Essig erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Über die Beeren gießen, Glas verschließen und mindestens 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Erdbeer-Essig mehrmals durch ein feines Sieb gießen, bis er klar ist. Mit Braunem Bio-Zucker aufkochen, bis sich der Zucker löst. In ein sauberes, heiß ausgespültes Glas geben, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.

3. Für die Sangria Zitrone und Limette heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beeren waschen, abtropfen lassen, Erdbeeren klein schneiden. Mit Zitrusscheiben und Shrub in einem Bowlengefäß mischen. Minze waschen, trocken schütteln und zufügen. Mit gekühltem Sekt und Mineralwasser aufgießen und mit Braunem Bio-Zucker abschmecken. Nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.

Tipp:

Den übrigen Shrub im Kühlschrank aufbewahren. Er schmeckt auch als sommerliche Abrundung in Cocktails oder man gießt einige Esslöffel pro Glas mit Mineralwasser als Erfrischungsgetränk auf.