



Erdbeerbowle

Ergibt 10 Gläser à ca. 2 dl

- 250 g Erdbeeren**
- 2 Zitronen**
- 3 dl Holunderblütensirup**
- 1 Apfel**
- ½ Bund Pfefferminze**
- Blumenpfeffer**
- 1 l Mineralwasser** mit Kohlensäure, gekühlt

VORBEREITEN

Erdbeeren je nach Grösse sechsteln oder achteln. Zitronen auspressen. Saft mit dem Holunderblütensirup zu den Erdbeeren geben. Apfel entkernen, erst in Schnitze und diese in dünne Scheiben schneiden. Zum Holunder-


blütensirup geben. Pfefferminzblätter dazupfen. Mit Blumenpfeffer würzen und ca. 2 Stunden kühl stellen.

TRANSPORTIEREN

Gekühlten Holunderblütensirup mit Früchten in einer Thermosflasche transportieren. Das ebenfalls gekühlte Mineralwasser separat mitnehmen.

SERVIEREN

Je 2–3 EL Holunderblütensirup mit Früchten in Gläser oder Becher verteilen. Mit je 1 dl Mineralwasser auffüllen, umrühren und sofort servieren.

 **Zubereitung ca. 10 Minuten**
+ **ca. 2 Stunden kühl stellen**

Pro Glas ca. < 1 g Eiweiss, < 1 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 120 kJ/28 kcal



Krevetten-Crostini

Vorspeise für 4 Personen
Ergibt 15–20 Stück

- 2 EL Mandelstifte**
- 400 g Krevetten** tiefgekühlt, vor Gebrauch aufgetaut
- Olivenöl** zum Braten
- 2 Knoblauchzehen**
- Salz, weisser Pfeffer**
- 1 Zitrone**
- 200 g Crème fraîche**
- 1 Bund gemischte Kräuter** z. B. Dill, Schnittlauch und Kerbel
- 15–20 Baguettescheiben** ca. 200 g

VORBEREITEN

Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Abkühlen lassen. 5–6 EL Krevetten für die Garnitur beiseite legen. Rest in wenig Olivenöl anbraten. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale fein dazureiben. Zitrone auspressen, mit dem Saft die Krevetten ablöschen. Portionenweise im Cutter mit Crème fraîche zu einer streichfähigen Paste verarbeiten. Kräuter fein hacken, unter die Paste heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TRANSPORTIEREN

Alle Zutaten separat transportieren. Krevetten und -paste kühl halten.

SERVIEREN

Krevettenpaste auf die Brotcheiben streichen. Mit ganzen Krevetten und Mandelstiften garnieren.

 **Zubereitung ca. 25 Minuten**

Pro Stück bei 20 Stück ca. 5 g Eiweiss, 4 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 350 kJ/80 kcal



AUS IHRER MIGROS

Krevetten tiefgekühlt, gekocht, geschält 200 g, Fr. 6.–

ANZEIGE

Carpe Diem Picknick-Drink

Kreieren Sie den perfekten Picknick-Drink: Dazu braucht's Carpe Diem, Preiselbeer- und Zitronensaft, Grapefruit und Wassermelone – fertig.



Das Rezept für den Carpe Diem Picknick-Drink sowie weitere Tipps und Rezepte finden Sie unter www.carpediem.com