



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Heidelbeeren

Zitronensaft

Vanillezucker

250 g Joghurt

125 g Crème fraîche

40 g Staubzucker

Mein persönlicher Tipp

Anstelle der Heidelbeeren können andere Beeren nach Saison und Belieben verwendet werden.



Waltraud Hofstädler

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Heidelbeertrio



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Heidelbeeren mit Vanillezucker und dem Zitronensaft mixen.
- Joghurt, Crème Fraîche und Zucker verrühren.
- Die Hälfte der Joghurtcreme mit der Hälfte der Heidelbeermasse mischen.
- Anschließend die 3 verschiedenenfarbigen Mengen abwechselnd in Schichten in ein Glas füllen.

Quellen:



Monika Lindbichler
(Landwirtschaftskammer

Oberösterreich): *Kursunterlage Junge
Küche für pfiffige Leute*



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ländlicher Raum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

