Waldbeer-Jasmin-Sorbet

für ein funkelndes Gehirn

Ca. 2 Portionen

250 g Waldbeerenmix, tiefgefroren
100 ml Wasser
1 TL (2 g) Jasmintee
Ca. 2 TL Honig (milde Sorte, z.B. Akazie)

Nach Belieben: frische Minze, Zitronenmelisse, Basilikumblätter als Deko

Zubereitung

- Wasser aufkochen
- Jasmintee in einen Filter geben, diesen in eine Tasse hängen und dann mit dem gerade nicht mehr kochenden Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen, Papierfilter entfernen, Jasmintee abkühlen lassen
- Wenn der Tee abgekühlt ist, tiefgekühlte Beeren mit 75 ml Jasmintee und Honig in einem Mixer zu einem Sorbet mixen
- Sorbet in kleine Schüsseln verteilen und nach Belieben mit frischen Küchenkräutern verzieren und sofort servieren

! Tipps

- Der Jasmintee kann auch einige Stunden vorab (oder am Tag zuvor) vorbereitet werden. Er wird konzentriert angesetzt, damit das Jasminaroma im Sorbet gut eingebunden werden kann
- Die milde Süße des Honigs verbindet die herberen Aromen der Waldbeeren und des Jasmintees zu einer spannenden Kombination

Köstlich-erfrischende Aktivierung der Nervenzellen

- Waldbeeren haben in Studien eine Verbesserung der Gehirnleistung gezeigt.
- Jasmin führt zu entspannter Wachheit – ein guter Gehirnzustand für kreatives und produktives Arbeiten.