

# Blaubeer-Sorbet mit wenig Zucker

## Zutaten:

- 400 g tiefgefrorene Heidelbeeren
- 50 ml abgekühlter Tee
- 1 TL Honig
- alternativ: Reissirup

Die tiefgefrorenen Beeren zusammen mit Tee und Honig in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Nach Belieben mit einem Blatt Minze garnieren. Sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)