Die einfachsten, köstlichsten & schnellsten BEERENREZEPTE

Healthy-Berry—Smoothie

100 g Beeren
1 Messlöffel / 1 Beutel Juice Plus+ Complete Vanilla
250 ml Magermilch
2 Eiswürfel

Alle Zutaten in den Mixer - fertig!

Chia-Pudding mit Himbeeren

3 EL Chiasamen
100 ml Mandelmilch
100 g Beeren
5 EL Haferflocken
5 EL Griechisches Joghurt

Chiasamen mit Mandelmilch übergießen und ca. 30 min in den Kühlschrank stellen. Sobald die Masse fest ist, Haferflocken darüber geben.

Die Früchte pürieren und mit dem griechischen Joghurt aufschichten. Als Topping frische Beeren darüber geben.

Beeren-Smoothie-Bowl

250 g Beeren
1 Banane
1 TL Kokosflocken
1 TL Chiasamen
Haferflocken
300 g Naturjoghurt / 250 ml Mandel- oder Kokosmilch
Topping: Beeren, Haferflocken und Nüsse

Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel, je nach Belieben Topping darüber - fertig!

Beeren-Tiramisu

1 kg Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
200 g Joghurt
500 g Mascarpone
250 ml Schlagobers / Rama Cremefine zum Schlagen
50 g Staubzucker
1 TL Zitronensaft
Biskotten

Die Hälfte der Beeren pürieren und zur Seite stellen. Joghurt, Mascarpone, Zitronensaft und Staubzucker schaumig rühren, geschlagenes Obers daruntermischen. Die restlichen Beeren klein schneiden und unter die Masse mischen. Biskotten in die pürierten Beeren eintunken und in einer Auflaufform abwechselnd mit der Mascarpone-Masse aufschichten. Mit einer Mascarpone-Schicht abschließen und eventuell als Topping ein paar Beeren darauf geben.

Mandel-Beeren-Streuselkuchen

100 g ganze Mandeln
450 g Butter
450 g Zucker
Salz
500 g Mehl
6 Eier
200 g Mandeln gemahlen
1 TL Backpulver
1 P Vanillezucker
125 g Himbeeren
125 g Heidelbeeren
Fett

Für die Streusel Mandeln grob hacken. 100 g Butter, 100 g Zucker und 1 Prise Salz grob mit den Händen verkneten. 200 g Mehl und gehackte Mandeln zugeben und zu Streuseln verkneten.
Für den Teig restlichen Butter und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Eier nacheinander einrühren und weitere ca. 5 Minuten aufschlagen. Restliches Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen und nach und nach in die Eimasse geben. Himbeeren verlesen, Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
Teig auf einem gefetteten Backblech verstreichen. Beeren gleichmäßig auf Teig streuen und leicht andrücken. Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °Cca. 40 Minuten backen.

Ribiselschnitte

28 dag Butter
20 dag Zucker
1 Ei
4 Dotter
20 dag Mehl
2 TL Kakao

1 TL Backpulver
1 P Vanillezucker
Creme:
300 g Ribisel
4 Eiweiß
15 dag Zucker

Die Zutaten nach und nach vermischen und zu einem flaumigen Teig schlagen. Bei ca. 150 Grad 15 min backen. Anschließend Ribisel auf den vorgebackenen Teig geben, Eiweiß schlagen, Zucker darunter mischen und die Masse auf die Ribisel geben. Fertig backen bis die Schneemasse leicht bräunlich und fest ist.

Himbeer-Eistorte

300 g Himbeeren
3 Eigelb
75 g Puderzucker
250 g Mascarpone
2 EL Zitronensaft
250 g Sahne
50 g Mandelblättchen
2 EL Zucker
75 g Haferkekse
50 g Butter
75 g weiße Kuvertüre (gehackt)

Form mit Backpapier auslegen. Himbeeren verlesen, 100 g davon pürieren. Eigelbe und Puderzucker schaumig rühren. Mascarpone, Zitronensaft und Himbeerpüree unterrühren. 200 g Sahne steif schlagen und mit 150 g Himbeeren unter die Mascarpone-Masse heben. In die Form füllen, glatt streichen und 1 Std. gefrieren.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, mit Zucker bestreuen, abkühlen lassen und mit den Keksen in einem Gefrierbeutel zu Krümeln zerdrücken. Butter zerlassen, Kekskrümel untermischen.
2 EL davon beiseite stellen. Übrige Krümel-Masse leicht in die Eismasse drücken. Mindestens 6 Std., am besten über Nacht gefrieren lassen.

Torte 30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. Kuvertüre mit 50 g Sahne unter Rühren schmelzen. Lauwarm abkühlen lassen. Torte stürzen und die Glasur darauf verteilen. Mit restlicher Keks-Masse und Himbeeren verzieren.

Beeren-Parfait

500 g Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren)
2 EL Holunderblütensirup
100 g Zucker
500 g Sahne
1 Handvoll Himbeeren zum Garnieren (nach Belieben)

Die Himbeeren verlesen und eventuell vorsichtig waschen. 200 g Beeren in Stücke schneiden und beiseitestellen. Den Rest mit dem Sirup aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Beeren zerfallen. Pürieren, durch ein feines Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze weitere 3 Min. offen einkochen und anschließend abkühlen lassen.

Den Zucker mit 50 ml Wasser aufkochen und unter Rühren ca. 3 Min. sprudelnd einkochen, dann den Topf von der Herdplatte ziehen. Den heißen Sirup nach und nach dazu gießen, dabei mit dem Handrührgerät weiter schlagen, bis die Masse dicklich-cremig und fast kalt ist – das kann durchaus 15 Min. dauern.

Die Sahne steif schlagen. Beim abgekühlte Beerenpüree vorsichtig Sahne und Himbeerstücke unterheben. Die Mischung in die Form geben, die Form verschließen und das Parfait im Tiefkühlfach ca. 8 Std. durchfrieren lassen. Das Parfait vor dem Servieren aus der Form stürzen, leicht antauen lassen und in Scheiben schneiden. Nach Belieben mit Himbeeren garnieren.

Gutes Gelingen und lass' es dir schmecken!