

# Heidelbeersoße

## Zutaten: für 4 Personen

---

200 g Heidelbeeren  
2 EL Wasser  
40 g Zucker  
1 EL Zitronensaft



## Zubereitung:

---

Bei diesem Rezept **Heidelbeersoße** werden die Heidelbeeren oder Blaubeeren verlesen, in kaltem Wasser gewaschen, anschließend in ein Sieb zum Abtropfen gegeben.

Danach die Heidelbeeren auf eine doppelte Lage Küchenpapier ausbreiten, damit noch etwas vom Wasser aufgesaugt werden kann.

Anschließend die Heidelbeeren mit 1 EL Zitronensaft, 40 g Zucker und 2 EL Wasser in einen kleinen Kochtopf geben, aufkochen und etwa 1 – 2 Minuten langsam weiter köcheln lassen.

Danach die Beerenflüssigkeit in eine schmale Rührschüssel umfüllen und mit dem Pürierstab zu einer Fruchtsoße pürieren und bis zum Gebrauch kühl stellen.

Diese Heidelbeersoße schmeckt besonders gut zusammen mit Vanilleeis, Vanillepudding, Grießbrei oder zu Pfannkuchen.

## Kalorienangaben

---

Bei vier Personen, enthalten 1 Portion Heidelbeersoße ca. 50 kcal und ca. 0,25 g Fett

