

Kompott aus Kirschen, Erdbeeren und Heidelbeeren

– Pankreasdiät –

400 g Kirschen
200 g Erdbeeren
100 g Heidelbeeren
½ EL Honig
etwas Süßstoff
4 Blättchen Schokominze
1 EL Birnenschnaps
1 Prise Mazis

vorbereitetes Obst mit Honig und Süßstoff erhitzen und ca. 15 min leise köcheln, feinstreifig geschnittene Minze, Schnaps und Muskatblüte zufügen und 5 min weiterkochen. Kalt servieren, für nicht Diätverpflichtete gerne mit Schlagsahne.