



## **Erdbeer-Fruchtaufstrich** (ergibt 1 Glas (250ml); 156kcal/100ml)

### **Zutaten:**

200 g Erdbeeren  
50 g Apfelringe  
3 EL Chia-Samen  
1 EL Honig

### **Zubereitung:**

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit Apfelringen und Chia-Samen in einem Universalzerkleinerer fein pürieren. Mit Honig abschmecken. Fruchtaufstrich in ein Glas füllen, gut verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

## **Spargel-Erdbeer-Salat** (ergibt 4 Portionen; pro Portion 290kcal)

### **Zutaten:**

400 g Erdbeeren  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Balsamico-Essig  
1,5 EL flüssiger Honig  
2 Bund (à 450 g) grüner Spargel  
3 EL Kürbiskerne  
4 EL Olivenöl  
125 g Rucola  
6 getrocknete Tomaten  
40 g Parmesan (Stück)  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Erdbeeren waschen, putzen und etwa 10 Stück mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit -Zitronensaft, Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Holzige Enden vom Spargel abschneiden, Stangen waschen und in Stücke schneiden. Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen.

Spargelstücke da-rin ca. 7 Minuten -unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Tomaten klein schneiden. Rest Erdbeeren halbieren. Alles mit Spargel und Erdbeerdressing mischen, nochmals abschmecken.

Anrichten, Kürbiskerne darüber streuen und Parmesan darüber hobeln. Dazu schmeckt (Walnuss- oder Oliven-) Ciabatta.