

## Coole Sommerrezepte mit Tiefkühlprodukten

„Tiefgefrorene Beeren und Früchte sorgen für die perfekte Sommer-Erfrischung“, sagt **Ernährungswissenschaftlerin Juliane Zander** vom Deutschen Tiefkühlinstitut e. V. (dti), dem Spitzenverband der Tiefkühlwirtschaft. „Sie stecken voller frischer Vitamine und Nährstoffe, kommen dank der natürlichen Kraft der Kälte ganz ohne Konservierungsstoffe aus und sind damit prima geeignet für die schnelle Zubereitung von gesunden Snacks, Desserts oder leckeren coolen Getränken! Hallo Strand, hallo Ferien, hallo Sommer!“

### Sofortige Erfrischung: Hacks mit Tiefkühlbeeren und -früchten

#### Eiswürfel waren gestern:

- Verwenden Sie gefrorene Beeren oder Früchte als natürliche Eiswürfel für Ihre Getränke. Das sieht nicht nur toll aus! TK-Früchte halten Ihr Getränk kühl und verleihen den Drinks Geschmackskicks und Sommerfeeling!
- Stecken Sie gefrorene Früchte auf Holzspieße und servieren Sie sie als kühlende Cocktail-Deko!

#### Ice, ice, Baby:

- Der Klassiker: TK-Beeren oder -früchte pur oder mit Joghurt pürieren – fertig ist das Blitzeis. Wer's noch süßer mag: vor dem Mixen Honig oder Agavendicksaft dazu geben. Unsere liebsten Food-Pairings: Himbeer-Thymian-Eis und Erdbeer-Basilikum-Eis!
- Schnelle Fruchtsauce gewünscht? Gefrorene Beeren in einem Topf erhitzen, nach Bedarf süßen. Ideal (nicht nur) als Topping für Eiscreme!
- Kreieren Sie Ihre eigenen Eis-Pops, indem Sie gefrorene Beeren mit Joghurt oder Saft mixen und in Eisformen einfrieren. Eine gesunde und erfrischende Leckerei – für Kleine und Große.

#### Coole Smoothies für unterwegs:

- Einfach Lieblings-TK-Beeren und -früchte oder tiefgekühltes Gemüse, wie zum Beispiel Spinat, zusammen mit Saft oder Wasser pürieren und eiskalt genießen. Profi-Tipp: Kräuter hinzugeben für den Extra-Geschmackskick!

- Jetzt wird's bunt: Für einen Rainbow-Smoothie verschiedene Früchte separat pürieren und die Pürees abwechselnd in einem hohen Glas schichten. Das Auge isst... äh...trinkt ja bekanntlich mit.

Gelb: eingefrorene Bananenscheiben

Orange: TK-Mango

Rot: TK-Himbeeren

Blau-lila: TK-Blaubeeren

Grün: TK-Spinat, TK-Minze, TK-Grünkohl

### **Eiskalte Snacks für zwischendurch:**

- Trauben einfrieren und als erfrischenden, süßen Snack genießen.
- Bereiten Sie gefrorene Frucht-Smoothie-Bowls zu, indem Sie gefrorene Beeren mit Bananen und etwas Flüssigkeit mixen. Müsli, Nüsse und Samen machen den super-gesunden Power-Snack komplett.

Das Deutsche Tiefkühlinstitut e.V. (dti) ist die Interessenvertretung und Kommunikationsplattform der Tiefkühlwirtschaft in Deutschland und vertritt als Spitzenverband rund 150 überwiegend mittelständische Unternehmen aus allen Teilen der Tiefkühlkette, von Industrie über Logistik und Handel. Die Tiefkühlwirtschaft, mit einem Gesamtumsatz von über 22 Milliarden Euro einer der wichtigsten Zweige der Lebensmittelindustrie, versorgt täglich rund 83 Millionen Menschen mit frischen, tiefgekühlten Lebensmitteln. 2024 stieg der Pro-Kopf-Verbrauch von Tiefkühlprodukten in Deutschland laut dti-Absatzstatistik auf einen Rekordwert von 50 kg. Der Gesamtumsatz lag 2024 bei über vier Millionen Tonnen.

### **Kontakt:**

Deutsches Tiefkühlinstitut e.V. (dti)

Nina Kollas

Leitung Kommunikation

Tel.: +49 (0)30 280 93 62-12

E-Mail: kollas@tiefkuehlkost.de

[www.tiefkuehlkost.de](http://www.tiefkuehlkost.de)