REZEPT FÜR APFELGRÜTZE AUS DEM ALTEN LAND

APFELGRÜTZE AUS DEM ALTEN LAND

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Portionen | 45 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Finkenwerder Herbstprinz, Holsteiner Cox)
- 750 ml naturtrüber Apfelsaft
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Zimtstange
- 75 g SweetFamily Feiner Zucker
- 45 g Speisestärke
- geschlagene Sahne oder Crème fraîche zum Servieren

3906

ZUBEREITUNG

396	2	79.6	6.2
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Apfelsaft, Zitronensaft und -schale, Zimtstange und Zucker aufkochen. Apfelwürfel darin, eventuell portionsweise, garen, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. Mit einer Schaumkelle aus der Flüssigkeit nehmen.

2. Zimtstange entfernen. Stärke mit 3-5 EL kalten Wasser glattrühren und die kochende Flüssigkeit damit andicken. Äpfel wieder zugeben und abkühlen lassen.

3. Apfelgrütze in Teller füllen, mit geschlagener Sahne oder Crème fraîche toppen und servieren.