REZEPT FÜR GRÜNE GRÜTZE

GRÜNE GRÜTZE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 15 Min. | + Zeit zum Ziehen

Zutaten

- 150 g Banane
- 150 g Kiwi
- 150 g Ananasfruchtfleisch
- 150 g Stachelbeeren
- 150 g grüne Weintrauben
- 180 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

4613

ZUBEREITUNG

305	1.6	69.7	1
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Banane, Kiwis und Ananas schälen, Stachelbeeren und Trauben putzen und waschen. Banane, Kiwis und die Hälfte der Ananas grob zerschneiden. Mit Stachelbeeren, der Hälfte der Weintrauben und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren.

2. Restliche Ananas fein würfeln. Übrige Weintrauben je nach Größe halbieren oder vierteln, mit Ananas unter die Fruchtmasse heben, auf Gläser verteilen und 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp:

Nach Belieben Schlagsahne oder Vanillesoße dazu servieren, für die Soße gibt es hier ein Rezept. Wer sich vegan ernährt, nimmt alternativ dazu einen pflanzlichen Joghurt.