

REZEPT FÜR ROTE GRÜTZE MIT VANILLESOSSE



ROTE GRÜTZE MIT VANILLESOSSE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 20 Min. | + Zieh- und Abkühlzeit

Zutaten

Für die Rote Grütze:

- 750 g gemischte frische Sommerfrüchte (z.B. Beeren, Süß- und Sauerkirschen)
- 180 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

Für die Vanillesoße:

- 1 Vanilleschote
- 1 gehäufter EL Speisestärke
- 500 ml Milch
- 30 g SweetFamily Feiner Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb



4449

ZUBEREITUNG

439

Kcal

Pro Portion ca.

6

Gramm

Eiweiß

85

Gramm

Kohlenhydrate

7

Gramm

Fett

1. Für die Rote Grütze Früchte verlesen, waschen, Kirschen entsteinen, Beeren je nach Sorte entstielen. Früchte mischen und 450 g mit 1-2-3 Fruchtaufstrich in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren. Übrige Früchte unterheben und Grütze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen für die Soße Vanilleschote längs einritzen und Mark herauskratzen. Stärke mit etwas kalter Milch verrühren. Restliche Milch mit Vanillemark, Zucker und Salz zum Kochen bringen. Eigelb unter die Stärkemilch rühren, dann in die heiße Milch geben und unter Rühren vorsichtig erhitzen (sie darf nicht kochen) und andicken lassen. Soße abkühlen lassen und mit der roten Grütze servieren.

Tipp:

Außerhalb der Saison kann die Rote Grütze auch mit einer TK-Beerenmischung zubereitet werden. Diese vor der Verarbeitung auftauen lassen.