REZEPT FÜR ERDBEER-HIMBEER-GRÜTZE

ERDBEER-HIMBEER-GRÜTZE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 15 Min. | + Zieh- und evtl. Auftauzeit

Zutaten

- 400 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 350 g Erdbeeren (frisch oder TK)
- 1 kleines Stück Ingwerwurzel (ca. 5 g)
- 180 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

4760

ZUBEREITUNG

225 Kcal	2.1 Gramm	55.8 Gramm	1.2 Gramm
Pro Portion	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Frische Beeren, verlesen, waschen und putzen, tiefgekühlte Früchte auftauen und abtropfen lassen. Beeren mischen und 450 g mit 1-2-3 Fruchtaufstrich in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren. Ingwer schälen und fein würfeln.

2. Restliche Beeren und Ingwer unter die Grütze heben und 15 Minuten ziehen lassen. Nochmals umrühren und frisch genießen.

Tipp:

Dazu schmeckt selbst gemachte Vanillesoße.