



 75 Minuten

 Einfach

SELBSTGEMACHTE ROTE GRÜTZE MIT VANILLESOSSE

Ein wahrer Sommer-Klassiker, so norddeutsch wie das Wattenmeer. Unsere fruchtig-süße Rote Grütze lässt sich ganz einfach selber machen

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die Rote Grütze, die Beeren waschen und trocknen. Die Erdbeeren entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Johannisbeeren von den Stielen streifen.

SCHRITT 2

100 ml Sauerkirschsaft mit Zucker und Stärke in einer Tasse verrühren. Den übrigen Sauerkirschsaft in einen Topf geben und langsam aufkochen lassen. Die Stärkemischung hinzufügen und mit dem Schneebesen einrühren. Unter Rühren 2 Min. weiter köcheln bis der Saft andickt.

SCHRITT 3

Die Beeren hinzufügen und alles zusammen weitere 2 Min. köcheln lassen. Die Zitronenmelisse hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen. Die Rote Grütze ca. 1 Std. abkühlen lassen; je nach Geschmack bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank. Die Zitronenmelisse aus dem Topf nehmen und die Rote Grütze mit der Dessert Soße servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1052/251

Fett (g): 9

Kohlenhydrate (g): 35

Eiweiß (g): 4



 Zutaten

6 Portionen

125 g Himbeeren

125 g Blaubeeren

250 g Erdbeeren

250 g Johannisbeeren

500 ml Sauerkirschen

2 EL Zucker

1 EL Speisestärke

5 Stängel Zitronenmelisse

500 ml MILRAM Dessert Soße