REZEPT FÜR GELBE GRÜTZE MIT SANDDORN

GELBE GRÜTZE MIT SANDDORN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

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

Zutaten

- ca. 400 g Äpfel
- ca. 400 g Birnen
- 150 ml Sanddornsaft
- 180 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

3772

ZUBEREITUNG

368	1.5	80.5	4
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Äpfel und Birnen schälen, entkernen und 600 g abwiegen. In feine Würfel schneiden und die Hälfte mit Sanddornsaft und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren.

2. Restliche Apfel- und Birnenwürfel unterheben und Grütze 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren vorsichtig umrühren und frisch genießen. Dazu schmeckt flüssige Schlagsahne, Dickmilch oder Naturjoghurt.