REZEPT FÜR ERDBEER-HIMBEER-GRÜTZE | SWEETFAMILY

ERDBEER-HIMBEER-GRÜTZE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

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

Zutaten

300 g	Himbeeren (frisch oder TK)
250 g	Erdbeeren (frisch oder TK)
1 kleines Stück	Ingwerwurzel (ca. 5 g)
130 g	SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich

Zubereitung

158	2	41	1
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Frische Beeren, verlesen, waschen und putzen, tiefgekühlte Früchte auftauen und abtropfen lassen. Beeren mischen und 325 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.