

## 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



4725

#### ZUBEREITUNG

**225**

Kcal

Pro Portion

**2.1**

Gramm

Eiweiß

**55.8**

Gramm

Kohlenhydrate

**1.2**

Gramm

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](#).