

GELBE GRÜTZE MIT SANDDORN



GELBE GRÜTZE MIT SANDDORN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 20 Min.

Zutaten

- 150 ml Sanddornsafft
- 300 g Äpfel (geschält und entkernt)
- 300 g Birnen (geschält und entkernt)
- 180 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich



119

ZUBEREITUNG

368

Kcal

Portion

1.5

Gramm

Eiweiß

80.5

Gramm

Kohlenhydrate

4

Gramm

Fett

1. Fruchtfleisch der Äpfel und Birnen in feine Würfel schneiden und mischen. 300 g mit Sanddornsafft 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 oder Dickmilch.

Obst: Sanddorn, Apfel, Birne