Vegane Rote Grütze mit Vanillecreme

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Beerenmischung, tiefgefroren	500 g
Kirschen, frisch	750 g
Bio Zitronen	1 St.
Speisestärke	4 TL
Zucker	50 g
Zimt	
Minze, frisch	10 g
Sojaghurt	150 g
Vanille Zucker	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Beeren leicht auftauen. Kirschen in ein Sieb abgießen und Saft dabei auffangen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Stärke mit 4 EL Kirschsaft glatt rühren.

2. In einem Topf 400 ml aufgefangenen Kirschsaft mit Zucker aufkochen. Stärke dazugießen und einrühren. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. einköcheln, bis die Flüssigkeit leicht dickflüssig wird.

3. Angetaute Beeren, Kirschen, Zitronenschale und Zimt in den Topf geben, Herd ausschalten und in der Restwärme ca. 10 Min. ziehen lassen.

4. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einer Schüssel Sojaghurt mit Vanillinzucker und 1 TL Zitronensaft vermengen und abschmecken.

5. Rote Grütze auf Schälchen verteilen und mit Vanillecreme und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt der tiefgefrorenen Früchte kannst du auch frische nehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	269 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	3 g