

# Apfelgrütze

## **Zutaten**

( Für 8 Personen)

1000 g Äpfel

750 ml Apfelsaft

1 Zitrone

1 Stange Zimt

45 g Vanillepuddingpulver zum Kochen oder 45 g Speisestärke

Süßstoff flüssig

Die geschälten Äpfel würfeln. Apfelsaft Zitronensaft und Zimtstange zum Kochen bringen. Apfelwürfel darin portionsweise knapp gar kochen. Die Apfelwürfel aus dem Sud nehmen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Flüssigkeit damit binden. Die Apfelwürfel untermengen mit Süßstoff abschmecken, portionieren und kalt stellen.

Dazu evtl. Vanillesauce reichen.

## **Pro Person:**

Energie 140 kcal

Fett 0,9 g

Kohlenhydrate 30,4 g

BE 2,5 BE

Eiweiß 0,8 g

