

Rote Grütze mit Vanillesauce (kalorienarm)

6 Personen

Zutaten:

400 g Beerenfrüchte
250 ml Wasser
30 g Stärke oder Vanillepuddingpulver
1 Stg Zimt
etwas Zitronensaft
etwas Süßstoff
500 ml Milch 1,5 % Fett
30 g Vanillepuddingpulver
etwas Süßstoff

Zubereitung:

Die Stärke oder das Puddingpulver mit einem Teil des kalten Wassers anrühren. Das übrige Wasser mit dem Beerenobst, der Zimtstange und dem Zitronensaft zum Kochen bringen.

Die angerührte Stärke bzw. Puddingpulver in die kochende Flüssigkeit rühren, kurz aufkochen lassen und mit Süßstoff abschmecken. Die Zimtstange entfernen und kühl stellen.

Zubereitung der Vanillesauce: Das Puddingpulver mit einem Teil der Milch anrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver in die kochende Milch rühren, kurz aufkochen lassen und mit Süßstoff abschmecken. Kühl stellen.

Pro Portion:

126 kcal
1,6g Fett
24g Kohlenhydrate = 2BE