

Rezept

Apfelgrütze mit Zimtjoghurt

Ein Rezept von Apfelgrütze mit Zimtjoghurt, am 28.06.2026

Zutaten

700 g Bio-Äpfel mit rötlicher Schale	1 Bio-Zitrone
200 ml naturtrüber Apfelsaft	30 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker	2 TL Zimtpulver
10 g glutenfreie Speisestärke	200 g Joghurt
4 Blättchen Zitronenmelisse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen, die Hälfte des Safts mit den Apfelspalten, dem Apfelsaft, 20 g Zucker, dem Vanillezucker und 1 TL Zimt in einen Topf geben, aufkochen und anschließend offen in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen.
2. Die Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren, in die Apfelmasse rühren und diese einmal aufkochen lassen, bis sie andickt. Die Apfelgrütze auf vier Glasschälchen verteilen und mindestens 30 Min. kalt stellen.
3. Den Joghurt in einer Schüssel mit restlichem Zitronensaft, Zimt und Zucker verrühren. Den Zimtjoghurt auf der kalten Grütze verteilen, jede Portion mit je 1 Melisseblättchen garnieren und servieren.