

Rezept

Grüne Grütze

Ein Rezept von Grüne Grütze, am 07.07.2026

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 500 g grüne Früchte (z. B. Granny-Smith-Äpfel, Kiwis, grüne kernlose Weintrauben, Netzmelone) | 3/4 l Birnensaft |
| 75 g brauner Zucker | 3 EL Speisestärke |
| 1 Stück Schale von einer unbehandelten Zitrone | 1 walnussgroßes Stück Ingwer |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Früchte waschen und putzen (Apfel, Weintrauben) oder schälen (Kiwis, Netzmelone), das Fruchtfleisch klein schneiden.

2. Vom Birnensaft 1/8 l abnehmen und mit der Speisestärke verquirlen. Den übrigen Saft und den Zucker in einen Topf geben. Ingwer schälen und dritteln, mit der Zitronenschale hinzufügen. Langsam aufkochen, die Früchte hineingeben und 2 Min. köcheln lassen. Die angerührte Stärke dazugießen und alles noch 3 Min. bei milder Hitze garen, bis die Flüssigkeit dicklich ist.

3. Ingwer und Zitronenschale entfernen, die Fruchtmasse in eine kalt ausgespülte Schüssel füllen, etwas abkühlen lassen, dann abgedeckt 2 Std. kalt stellen.