

## Rezept

# Grüne Grütze

Ein Rezept von Grüne Grütze, am 28.11.2023

## Zutaten

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