

Rezept

Rote Grütze mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Rote Grütze mit Joghurtsauce, am 11.06.2026

Zutaten

250 g Beerenobst (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren und Erdbeeren)

1 TL Zitronensaft

150 g Joghurt (3,5 % Fett)

20 Tropfen Flüssigsüßstoff

125 ml roter Traubensaft (ohne Zuckerzusatz)

1/4 TL Agar Agar

1 EL Zucker

abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelten Zitrone

2 TL Haferkleie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Einige schöne Beeren für die Garnitur beiseite legen. 2 EL Traubensaft mit Agar Agar verrühren. Restlichen Saft mit dem Zitronensaft und dem Zucker zum Kochen bringen. Agar Agar unterrühren und den Saft einmal aufkochen lassen. Beeren zugeben und alles erneut aufkochen lassen.
2. Beeren im Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte 2 Min. ziehen lassen. Dann in Portionsformen oder Tassen verteilen und ca. 5 Std. kühl stellen, bis die Grütze fest ist.
3. Für die Sauce den Joghurt mit der Zitronenschale, dem Süßstoff und der Haferkleie gut verrühren. Auf Tellern verteilen und die Grütze darauf stürzen. Mit den beiseite gelegten Beeren garniert servieren.