

Rezept

Stachelbeerkaltschale

Ein Rezept von Stachelbeerkaltschale, am 28.03.2025

Zutaten

500 g Stachelbeeren	2 EL Speisestärke
60 g Zucker	1 Pck. Vanillezucker
750 ml calciumreiches Mineralwasser mit wenig Kohlensäure (ab 300 mg Ca/l)	1/2 Banane
	4 Minzeblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Stachelbeeren verlesen, putzen und waschen. Stärke, Zucker und den Vanillezucker in einem Topf mit 50 ml Mineralwasser glatt rühren.

2. Die Stachelbeeren mit dem Stärkegemisch in dem Topf vermengen. Das restliche Mineralwasser dazugeben und zum Kochen bringen.

3. Die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und zu den kochenden Beeren geben. Grütze dann pürieren und anschließend ca. 8 Min. zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen, dabei hin und wieder umrühren.

4. Die Grütze in vier Dessertschälchen füllen, erkalten lassen und mit je 1 Minzeblättchen verziert servieren.