

## Rezept

# Vegane rote Grütze

Ein Rezept von Vegane rote Grütze, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>750 g</b> gemischte Beeren (z. B. Johannisbeeren, Erdbeeren und Himbeeren)	<b>150 ml</b> roter Fruchtsaft oder Weißwein
<b>60 g</b> Speisestärke	<b>100 g</b> Zucker
<b>40 ml</b> Mandeldrink	<b>50 g</b> helles Mandelmus

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Die Beeren vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Die Johannisbeeren von den Stielen streifen, die Erdbeeren klein würfeln, die Himbeeren ganz lassen.

---

2. Die Beeren mit Saft oder Wein und dem Zucker in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

---

3. Die Stärke mit 5 EL kaltem Wasser glatt verrühren. Stärke unter ständigem Rühren zur Beerenmischung gießen und einmal kräftig aufkochen lassen, bis das Ganze dickflüssiger wird.

---

4. Die rote Grütze in Schälchen oder Förmchen füllen, abkühlen und dann mind. 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen und fest werden lassen.