



# Beeren-Pfirsich-Grütze

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	4 St.
Erdbeeren	500 g
Himbeeren, frisch	250 g
Heidelbeeren, frisch	250 g
Johannisbeeren	250 g
Apfelsaft	100 ml
Vanillinzucker	2 TL
Zucker	100 g
Speisestärke	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einer Schüssel Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Beeren waschen und ggf. verlesen. Erdbeerstrunk entfernen und würfeln. Johannisbeeren von den Rispen streifen.
2. In einem Topf Apfelsaft mit Vanillinzucker und Zucker erhitzen. Pfirsiche zufügen und ca. 3 Min. garen. Beeren zugeben und ca. 4 Min. mitgaren.
3. In einer Schüssel Stärke in wenig Wasser anrühren, in die kochende Grütze einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Beeren-Pfirsich-Grütze vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Nach Belieben mit [Vanilleeis mit Haferflocken-Crumble auf Bananen und Brombeeren](#) servieren.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	333 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	2 g