



# Heidelbeergrütze

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	500 g
Äpfel, rot	2 St.
Zimtstange	1 St.
Zucker	1 EL
Wasser	250 ml
Speisestärke	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Heidelbeeren waschen und ggf. verlesen. Äpfel schälen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. In einem Topf Heidelbeeren mit Äpfeln, Zimtstange, Zucker und Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. Zimtstange herausnehmen und Früchte grob pürieren. In einer Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in den Topf einrühren. Nochmals ca. 3 Min. leicht köcheln. Heidelbeergrütze abschmecken und lauwarm oder kalt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Grütze schmeckt sowohl pur als auch zu [Ananaseis](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	137 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	1 g