

Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Vanille und Ingwer

- für 4 Personen -

Zutaten:

200 ml Wasser
40 g Ingwer, geschält
1 Vanilleschote
2 EL Rohrohrzucker
400 g Rhabarber
200 g Erdbeeren

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen • fein geschnittenen Ingwer, längs halbierte Vanilleschote und Zucker hineingeben und aufkochen lassen • Rhabarber schälen und klein schneiden • Erdbeeren putzen und halbieren • Rhabarber und Erdbeeren in den Topf zugeben und kurz aufkochen • die Vanille vor dem Servieren entfernen

Nährwertangaben:

1 Portion = 60 kcal, 3,5 g Ball., 0 mg tier. Chol.
1 ½ KHE