

Rote Grütze mit Vanillesoße

- für 4 Personen -

Zutaten:

- 1 Glas Sauerkirschen
- 3 EL Weizenvollkorngrieß
- ¼ Pck. Vanillepuddingpulver
- ¼ l entrahmte Milch (max. 1.5% Fett)
- ½ EL Rohrohrzucker

Zubereitung:

Sauerkirschen über einem Sieb abtropfen lassen · den Saft wenn nötig bis 300 ml auffüllen und zum Kochen bringen · Weizenvollkorngrieß mit einem Schneebesen oder Kugelblitz einrühren und unter Rühren köcheln lassen bis ein dicker Brei entsteht · Sauerkirschen unterheben und in Schalen verteilen · Vanillepuddingpulver in etwas kalter Milch verrühren · die restliche Milch zum Kochen bringen und das angerührte Puddingpulver in die kochende Milch geben und nochmals unter Rühren aufkochen lassen · zum Schluss mit Zucker abschmecken

Nährwertangaben:

- 1 Portion = 160 kcal, 2 g Ball., 3 mg tier. Chol.
- 1 KHE = 30 g Grütze + 15 g Vanillesoße
- 1 KHE = 60 g Grütze