



Chia-Beerengrütze

Zutaten (für vier Personen)

200 ml Mandelmilch, gesüßt
Mark einer Vanilleschote
2 Msp. Ingwerpulver
2 Msp. Kardamom
1 EL Honig
5 EL Chia-Samen

Für die Beerengrütze

180 ml Cranberrysaft
2 EL brauner Zucker
1 EL Kartoffelstärke
100 g Himbeeren
100 g Heidelbeeren
100 g Johannisbeeren, rot
100 g Brombeeren

Auf Wunsch

angeschlagene Sahne, etwas Zimt, Minzkrönchen

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Mandelmilch mit dem Mark der Vanilleschote, Ingwerpulver, Kardamom und Honig gut vermengen, den Chia-Samen untermischen, ab und an umrühren, bis die Quellung abgeschlossen und eine leicht stichfeste Masse entstanden ist. Cranberrysaft mit dem Zucker erhitzen. Kartoffelstärke mit etwas Wasser anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren, aufkochen lassen, beiseitestellen und die gewaschenen, gut abgetropften Beeren in die Masse geben, vermengen und ziehen lassen.

Gläser oder Teller mit der Chia-Masse vorbereiten und die Grütze obenauf geben, kaltstellen, auf Wunsch mit angeschlagener Sahne ausgarnieren, mit Zimt bestreuen und mit Minze verfeinern.