



## Grütze von Sommerbeeren mit Vanille-Schlagcreme

### Zutaten (für vier Personen)

80 g Himbeeren  
80 g Brombeeren  
80 g Blaubeeren  
80 g Johannisbeeren  
80 g Stachelbeeren  
250 ml Kirschsafte  
1 EL Kartoffelstärke  
2 EL brauner Zucker  
1 TL Ingwer fein gewürfelt  
Zesten von einer halben unbehandelten Zitrone und Orange  
1 Vanilleschote  
150 ml vegane Schlagcreme

### Garnitur:

4 Johannisbeerrispen  
Saft von einer halben Zitrone  
2 EL Zucker  
4 Minzkrönchen

### Zubereitung (circa 25 Minuten)

Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Kirschsafte aufkochen lassen, braunen Zucker, Ingwer, die Zesten von Zitrone und Orange und ausgestreiftes Vanillemark zufügen, dann mit angerührter Stärke binden.

Gesäuberte Beeren kurz einrühren, zur Seite stellen und abkühlen lassen. In Gläser oder eine Glasschüssel abfüllen, stocken lassen. Vegane Schlagcreme extra dazu stellen. Johannisbeerrispen mit Zitronensaft tränken und in Zucker wenden. Die Grütze damit und mit den Minzkrönchen garnieren.

### Nährwerte pro Portion

220 kcal - 7 g Fett - 2 g Eiweiß - 40 g Kohlenhydrate - 3,3 BE  
**Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.**