Fruchtgrütze (4 Portionen)

300 g	Pfirsich oder filetierte Orangen
250 g	Himbeeren frisch oder TK
400 ml	Johannisbeersaft
1/2	Zimtstange
2 St.	Gewürznelken
30 g	Mondamin/Speisestärke

Nährwertangaben pro Portion: (250 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
116 kcal	0,6 g	2,4 g	22,2 g	1,8	64,4 mg	-	4,4 g	-	45,2 mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure
Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Johannisbeersaft mit Gewürznelken und Zimtstange in einem Topf zum Kochen bringen. Ziehen lassen und nach einer halben Stunde Gewürznelken und Zimtstange entfernen.

3. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.
   Bei der Verwendung von Orangen, Orangen filetieren.
   Himbeeren verlesen, evtl. kurz abspülen und gut abtropfen lassen.

4. Speisestärke mit 2-3 Esslöffel Johannisbeersaft glatt rühren.
   Bei der Verwendung von Orangen, Speisestärke um 10g erhöhen.

5. Den Topf vom Herd nehmen, die Speisestärke in die Flüssigkeit einrühren und anschließend nochmals aufkochen lassen

6. Die Früchte vorsichtig unterheben.

7. Dessert abkühlen lassen, bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.