

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rhabarber-Mango-Grütze

500 g Netto Rhabarber
1 Mango (200 g Netto)
(od. 200 g Netto Orangenst.)

1/8 l Maracujasaft/Orangens.
Saft von 1 Zitrone
1 El Honig (= 40 g)
1/8 l Wasser

60 g Speisestärke

in kleine Stücke schneiden,

schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, anschließend in 1-2 cm große Würfel teilen.

In einem Topf den Rhabarber zusammen mit:

zum Kochen bringen.

Inzwischen:

mit 5 El kaltem Wasser anrühren.

Die Mangowürfel zum Rhabarberkompott geben, den Topf vom Herd nehmen, die Speisestärke unterrühren. Alles einmal aufkochen und in Schälchen verteilen. 2 Stunden kühl stellen.

Gesamt: 562,1 kcal : 4 = 141 kcal

: 8 = 70,5 kcal

(Mit Orangenst., Orangensaft): 528,1 kcal : 4 = 132 kcal