

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rhabarber-Erdbeer-Grütze

500 g Netto Rhabarber	in kleine Stücke schneiden und in einem Topf zusammen mit:
1/8 l Kirschsft	
Saft von 1 Zitrone	
1 El Honig	
1/8 l Wasser	zum Kochen bringen, zuletzt
200 g Netto Erdbeeren	in kleinen Stücken unterrühren, Topf von d. Kochplatte nehmen
60 g Speisestärke	m. 5 El kaltem Wasser anrühren, unterrühren, wieder auf d. Kochplatte stellen u. einmal aufkochen lassen, in eine Schüssel füllen und kalt stellen.

Gesamt: 558,42 kcal : 6 = 93 kcal
: 8 = 70 kcal

13,2 g Ballaststoffe : 6 = 2,2 g Ballaststoffe
: 8 = 1,65 g Ballaststoffe