

Rote Grütze

Zutaten

- gefrorene gemischte Beeren ca. 750g
- 1 großes Glas Sauerkirschen
- ca. 200g Sauerkirschsaft (oder Rotwein)
- 2 Esslöffel flüssigen Honig
- 1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl
(natürliches Dickungsmittel aus dem Reformhaus)

Zubereitung

- Beeren im Topf auftauen
- Sauerkirschen mit dem Saft dazugeben
- eventuell etwas Kirschsaft oder Rotwein dazugeben, so das die Früchte mit Saft bedeckt sind
- gesamten Beeren zum kochen bringen
- jetzt den Honig dazu geben
- das Johannisbrotkernmehl im Kirschsaft oder Rotwein auflösen und in die kochenden Beeren 1 Minute einrühren
- Topf vom Ofen nehmen, erkalten lassen und dann in Gefäße umfüllen
- wenn die rote Grütze euch nicht dick genug ist, nehmt einfach etwas mehr Johannisbrotkernmehl

