

## Blaubeer-Grütze mit Grießschaum

---

### Zutaten für 4 Personen:

1 Glas (720 ml) wilde Blaubeeren aus Kanada  
1/2 Päckchen Puddingpulver "Vanille-Geschmack" (zum Kochen)  
4 EL + 50 g Zucker  
2 Eier (Größe M)  
1/2 l Milch  
1 Prise Salz  
50 g Weichweizengrieß  
30 g Mandelblättchen



### Zubereitung:

1. Blaubeeren in ein Sieb gießen, abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. 6 EL Saft mit dem Puddingpulver verrühren. Restlichen Saft in einen Topf gießen, 4 EL Zucker dazugeben und aufkochen. Das angerührte Puddingpulver einrühren und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute kochen. Blaubeeren bis auf 1 EL unterrühren und in eine ofenfeste Glasform (23 cm lang, 18 cm breit, 2,5 cm tief) geben.
2. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Milch, 50 g Zucker und Salz aufkochen. Grieß unter Rühren zufügen, kurz aufkochen und ca. 1 Minute quellen lassen. Eigelbe unterrühren, Eischnee vorsichtig unterheben. Grießschaum auf dem Kompott verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3) 12–15 Minuten backen.
3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Restliche Blaubeeren und die Mandelblättchen auf dem Grießschaum verteilen und warm servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

### Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 1890 kcal / 450 kJ  
Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 72 g  
Eiweiß: 12 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

