

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG**
Niedersachsen



Foto: © bigstockphoto.com / silencerfoto / 36212863

Kalte Fliederbeer- suppe

MIT
GRIESSKLÖSSCHEN



Kalte Fliederbeersuppe MIT GRIESSKLÖSSCHEN

 4 Portionen

Ein Rezept von Anja Köchermann | www.lag-hw-nds.de

Nährwerte / Portion: Energie 532 kcal | Eiweiß 14,1 g
Fett 6,9 g | Ballaststoffe 5,7 g | Kohlenhydrate 101 g

ZUTATEN

Grießklößchen:

500 ml Milch, 3,5% Fett
150 g Hartweizengrieß
2 EL Zucker
1 Ei
etwas Zimt, nach Geschmack

Fliederbeersuppe:

4 Birnen oder Äpfel
750 l Fliederbeersaft
(Holundersaft)
1 Zimtstange
1–2 Gewürznelken
2–3 EL Speisestärke
250 ml Wasser, kalt
125 g Zucker

ZUBEREITUNG

Grießklößchen

- 1 | **Milch** in einem Topf aufkochen. Herd ausschalten und Topf von der warmen Platte nehmen, **Grieß** und **Zucker** unterrühren.
- 2 | Nach kurzer Zeit das **Ei** aufschlagen, zur Grießmasse geben und gut verrühren.
- 3 | In eine Schüssel umfüllen und etwa 30 Min. quellen lassen.

Fliederbeersuppe

- 1 | **Äpfel o. Birnen** schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 | **Fliederbeersaft** zusammen mit der **Zimtstange** und den **Gewürznelken** aufkochen.
- 3 | Die **Speisestärke** mit kaltem Wasser anrühren und die Suppe binden. Apfel-/ Birnenwürfel kurz mitkochen.
- 4 | Mit einem Esslöffel aus der festen Grießklößchenmasse kleine Nocken abstechen und in die Suppe legen. Sie sind gar, sobald sie oben schwimmen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de