



## Grüne Wellness-Grütze

Zutaten für 4 Portionen:

### Grütze

500 g grüne Stachelbeeren oder grüne Weintrauben  
3 Teebeutel Meißner Wohlfühltee Energie  
2 Päckchen klarer Tortenguss  
1/4 l trockener Weißwein oder Apfelsaft  
50 g Zucker  
ca. 10 Blättchen Pfefferminze (oder Melisse)

### Vanillecreme

1 Vanilleschote  
250 g Magerquark  
250 g Naturjoghurt  
2 EL Zucker



Foto: Meißner  
Download: [www.OTG.de](http://www.OTG.de)  
Wir machen mehr aus Tee/  
Rezepte/Desserts

### Zubereitung

Stachelbeeren oder Weintrauben abspülen, Weintrauben abzupfen. Meißner Tee mit 400 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, 6 Minuten ziehen lassen, dann die Teebeutel entfernen. Tortengusspulver mit Wein oder Apfelsaft in einem Topf verrühren, Tee und Zucker dazufügen und aufkochen. Sobald die Flüssigkeit kocht, Stachelbeeren oder Weintrauben hinzufügen, Topf vom Herd nehmen und die Grütze abkühlen lassen. Pfefferminzeblättchen abspülen, fein hacken und unterrühren. Für die Vanillecreme die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Quark, Joghurt, Vanillemark und Zucker glatt rühren. Sobald die Grütze abgekühlt ist, abwechselnd mit der Vanillecreme in Gläser füllen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Portion: ca. 261 kcal, 1092 kJ, 11,7 g Eiweiß, 43,8 g Kohlenhydrate, 3,0 g Fett

**Tipp: Anstelle von Tortengusspulver können Sie die Grütze auch mit Agar-Agar zubereiten. Dafür 1/2 TL Agar-Agar mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Flüssigkeit (Tee und Wein bzw. Saft) rühren, 2 Minuten kochen lassen, dann die Früchte hinzufügen und abkühlen lassen.**

Abdruck honorarfrei bei Berücksichtigung unserer Foto- bzw. Rezepthinweise. –

Bei Veröffentlichung bitten wir um Zusendung von zwei Belegexemplaren.

### Pressekontakt:

PR

Ostfriesische Tee Gesellschaft  
GmbH & Co. KG  
Am Bauhof 13 - 15  
21218 Seevetal

Tel.: +49 4105/504-0  
Fax: +49 4105/624-0  
E-Mail: [pr@LSH-AG.de](mailto:pr@LSH-AG.de)  
[www.OTG.de](http://www.OTG.de)