

6. Deine regionale Rote Grütze!

- Beerengenuss für das ganze Jahr -

500 g rote Beeren

175 ml Kirsch- oder Johannisbeersaft

2 EL Zucker

2 EL Speisestärke

**Für die
Dekoration:
Minzeblätter!**

SO GEHT'S:

1. Zucker und Speisestärke mit 3 EL Saft in einer Tasse glattrühren.
2. Restlichen Saft mit den Beeren in einen Topf zum Kochen bringen.
3. Stärke-Saft-Mix in den Topf geben, umrühren und aufkochen lassen.
4. Zwei Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird.
5. Fertige Rote Grütze in kleine Behälter abfüllen.
6. Anschließend abkühlen lassen und genießen oder für die Winterzeit verschlossen ins Gefrierfach stellen.



Nimm dies - statt das!

Rote Grütze für das ganze Jahr!

Im Sommer an den Winter zu denken? Auf jeden Fall! Regionalität bedeutet zwar leckere und frische Lebensmittel, jedoch bedeutet es auch, das nicht immer alles zu jeder Zeit verfügbar ist. Gerade zur Weihnachtszeit wünscht man sich leckere Erdbeeren zum Dessert. Um sich diesen Wunsch regional zu erfüllen, bedarf es etwas Vorarbeit. Statt weit gereister Erdbeeren, kannst du die jetzt frischen Erdbeeren verarbeiten und am Ende des Jahres genießen.

Nimm dies - statt das!

Rote Grütze für das Weihnachtsdessert.

TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr

TOTAL LOKAL: landservice.de

