

Kirschkompott aus Sauerkirschen

Zutaten für etwa 200 g Kirschkompott aus Sauerkirschen

- 150 g Sauerkirschen, entsteint | z.B. aus dem Glas
- 1 TL Vanillemark | alternativ: Vanille-Aromatropfen oder ähnliches
- 1 EL Agavendicksaft | alternativ: 30 g Rohrzucker
- 2 EL kaltes Wasser
- 100 ml Sauerkirschsafft + 2 EL extra für die Speisestärke später
- 2 TL (vegane) Speisestärke

Hilfsmittel:

- Topf und Herdplatte
- Kochlöffel
- Schälchen

Nährwertangaben pro 100 g: 80 kcal | 18 g KH | 1 g E 0.4 g F

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | ml = Milliliter | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Kirschsafft aufkochen: Dafür den Sauerkirschsafft, das Vanillemark und den Agavendicksaft in einen Topf füllen und einmal aufkochen lassen.

2. Sauerkirschen aufkochen: Die Sauerkirschen dazugeben und bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Speisestärke anrühren: Das kalte Wasser und die Speisestärke in ein Schälchen geben und solange anrühren bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Danach das Speisestärke-Gemisch zum Kirschkompott geben. Im Anschluss erneut einmal aufkochen lassen und dabei ständig umrühren.

4. Kirschkompott servieren: Das Kirschkompott aus Sauerkirschen kann heiß, lauwarm oder kalt serviert werden.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

www.we-are-forever.com

KIRSCHKOMPOTT AUS SAUERKIRSCHEN

