

Rhabarberkompott

Erfrischend säuerliches Kompott – lecker pur oder mit etwas Schlagsahne verfeinert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm
siehe Tipp, eifrei



Für 4 Personen

750g Rhabarber (Gewicht vorbereitet)

1 L Wasser

1 TL Zitronensaft

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

5-6 TL Mais- oder Reisstärke

$\frac{1}{2}$ P. Vanillepuddingpulver

4-5 EL Zucker

1. Blätter und Stielansätze vom Rhabarber entfernen und die Schale abziehen.

2. Die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in einem großen Topf mit Wasser, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Rhabarber etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zimt abschmecken.

3. Die Speisestärke und das Vanillepuddingpulver in $\frac{1}{4}$ L Wasser anrühren und das Kompott damit binden.

Tipp: Das Kompott schmeckt sehr lecker zu Vanilleeis.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch 6 – 8 EL Reissirup ersetzen. Rhabarber ist fruktosearm.