

apoday® Rezepte

Grießbrei mit frischen Beeren

- 25 g Grieß
- 250 ml fettarme Milch
- 1 gestr. EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1/4 Vanilleschote
- 1/2 TL geriebene Zitronenschale
- 150 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

Den Grieß in der Milch aufkochen und mit Zucker und Salz abschmecken. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs aufschneiden. Das Mark herauskratzen. Vanillemark und geriebene Zitronenschale an den Grießbrei geben. Die Beeren waschen und putzen, dabei die Erdbeeren vierteln. Die Früchte mit dem Grieß anrichten.

291 kcal (1218 kJ), 12,6 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 47,7 g Kohlenhydrate