Grießbrei mit Heidelbeeren

Dessert » Grieß-Dessert

Zutaten (4 Personen)

» 800ml Milch
» 90g Grieß
» 3 EL Zucker
» 1 TL abger. Orangenschale
» 3 EL Weizenkeime
» 500g Heidelbeeren

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
bis 5€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Milch aufkochen, den Grieß einrühren und kurz aufwallen lassen. Vom Herd nehmen, Zucker und Orangenschale unterrühren. Die Weizenkeime unterheben und den Grießbrei abkühlen lassen.

2. Heidelbeeren auftauen lassen. Abwechselnd mit dem Grießbrei in vier hohe Gläser schichten. Evtl. mit einigen Weizenkeimen bestreut servieren.

Nährwerte: 330kcal/E12g/F9g/KH48g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003 Rezept-Nr: 711

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke