

# 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> - ©2025 M.Hennicke