

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