

GRIESSBREI mit Beeren und Fruchtsauce

Zutaten
(für 4 Portionen)
Grießbrei:
800 ml Milch (3,5% Fett)
80 g Weizenvollwertgrieß
2 EL Albaöl
1 Prise Salz
30 g Zucker
1 TL Zitronenabrieb
Beerenfrüchte:
200 g Himbeeren oder Erdbeeren
Fruchtsauce:
300 g ungesüßtes Pfirsich- oder Aprikosenkompott

Zubereitung
Milch mit Salz unter Rühren zum Kochen bringen. Grieß einstreuen und mit dem Schneebesen verrühren. Kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze 15 Minuten quellen lassen, dabei regelmäßig umrühren.
Zum Schluss Albaöl, Zitronenabrieb und Zucker unterrühren.
Beerenfrüchte waschen, pürieren und als Sauce zum Grießbrei servieren.

Tipp
Alternativ können auch Rosinen unter den Grießbrei gemischt werden.

Nährwertinformation pro Portion:
317 kcal | 14 g Fett | 10 g Eiweiß | 42 g Kohlenhydrate | 18 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®