

Grießbrei mit Früchten



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 176 kcal

- Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen als Zwischenmahlzeit

300 ml	Milch (1,5 % Fett)
1 Paket	Vanillezucker
30 g	Weichweizengrieß
100 g	frische Früchte

Zubereitung

- Milch zusammen mit Vanillezucker erhitzen (am besten in einem beschichteten Topf). Grieß hineinrühren, kurz aufkochen lassen und den Herd abschalten. Den Grieß auf dem ausgeschalteten Kochfeld (Herdplatte) noch 10 Minuten ausquellen lassen. Dabei immer wieder durchrühren.
- Mit frischen Früchten servieren.