

Grießpudding mit Rhabarberkompott



1

3

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 176 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

200 ml	fettarme Milch
30 g	Weichweizengrieß
2 EL	Zucker
2 Msp.	gemahlene Vanille
½ TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
150 g	Rhabarber
4 Stängel	Zitronenmelisse

Zubereitung

- Die Milch in einem Topf aufkochen lassen, den Grieß unter Rühren einrieseln und circa 5 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. 1 EL Zucker, 1 Messerspitze gemahlene Vanille und abgeriebene Bio-Zitronenschale unterrühren.
- 2 kleine Puddingförmchen mit kaltem Wasser ausspülen, die Grießmasse einfüllen und kaltstellen.
- Den Rhabarber waschen, putzen und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Mit restlichem Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben und 3 bis 5 Minuten bissfest dünsten. Zitronenmelisse waschen, Blätter von 2 Stängeln fein hacken und unterrühren.
- Die Puddingformen vorsichtig auf Teller stürzen, mit Rhabarberkompott und Zitronenmelisse garniert servieren.