

♥ ♥ ♥ Vollkorn Grießbrei ♥ ♥ ♥

Geborgenheit zum Löffeln

2-4 Portionen

500 ml Milch

110 g Vollkorn Grieß (Weizen oder Dinkel)

1 Bio-Zitrone

1 EL Honig oder Ahornsirup

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

Evtl. gemahlene Vanille

1 Ei

Zitrone waschen, trocken reiben, die Schale abreiben.

Die Milch mit der Zitronenschale, dem Honig, dem Vanillezucker und einer Prise Salz aufkochen.

Milch von der Kochstelle nehmen, Grieß einrühren und 2-3 Minuten quellen lassen.

Das Ei unterrühren und vorsichtig bei kleiner Hitze unter Rühren nochmal kurz aufkochen lassen.

Varianten: gehackte Walnüsse untermischen; Orangenschale statt Zitronenschale verwenden.

Schmeckt warm und kalt mit Obstkompott oder Obstsalat oder einfach so.