Rezept

Dickmilch-Grießbrei mit Beeren

Ein Rezept von Dickmilch-Grießbrei mit Beeren, am 29.04.2024

Zutaten

- **300 g** gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren; frisch oder TK-Beeren)
- **750 ml** Milch
- **1** hauchdünnes Stück Bio-Zitronenschale (2–3 cm)
- **250 g** Aprikosen (frisch oder aus der Dose)
- **1 EL** Zitronensaft
- **1 EL** flüssiger Honig
- **100 g** Zucker
- **120 g** Dinkel-Grieß oder Weichweizengrieß
- **300 g** Dickmilch oder Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN 25 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Frische Beeren abbrausen, verlesen und trocken tupfen. Erdbeeren entkelchen. TK-Beeren auftauen lassen. Frische Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, Aprikosen aus der Dose abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Aprikosen mit Beeren, Zitronensaft und Honig vorsichtig mischen.

---

2. Die Milch mit Zucker und Zitronenschale aufkochen. Den Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und 4-5 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen. Vom Herd nehmen, Dickmilch oder Joghurt einrühren. Den Grießbrei warm oder kalt mit den Früchten servieren – als Hauptgericht für 4 oder für 6 als Dessert.