Rezept

Dickmilch-Grießbrei mit Beeren

Ein Rezept von Dickmilch-Grießbrei mit Beeren, am 14.11.2026

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.