

Rezept

# Dinkelgrießbrei mit Himbeeren

Ein Rezept von Dinkelgrießbrei mit Himbeeren, am 29.03.2023

## Zutaten

**200 ml** Vollmilch (oder HA-Nahrung)  
**2 EL** Himbeeren

**20 g** Dinkelgrieß (Vollkorn)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 8 g F, 9 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Die Milch in einen Topf geben und aufkochen. Den Dinkelgrieß untermischen und alles unter Rühren kurz aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 3 Min. leicht köcheln lassen.

---

2. Inzwischen die Himbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und in die Breischüssel geben. Den Dinkelgrießbrei über die Himbeeren geben und alles mit einer Gabel gleichmäßig vermengen, dabei die Himbeeren zerdrücken. Vor dem Füttern auf Esstemperatur abkühlen lassen.