

Rezept

Erdbeer-Grießbrei

Ein Rezept von Erdbeer-Grießbrei, am 21.04.2025

Zutaten

20 g Vollkorn Grieß (3 EL)

1 TL Rapsöl (8 g)

50 g reife Erdbeeren

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. 100 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren. Unter Rühren aufkochen lassen, dann zum Ausquellen vom Herd ziehen.
-
2. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Erdbeerstückchen und Rapsöl zum Grießbrei geben und pürieren oder nur mit der Gabel zerdrücken.