

Rezept

Erdbeer-Grießbrei

Ein Rezept von Erdbeer-Grießbrei, am 24.04.2024

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.