Rezept

Erdbeer-Grießbrei

Ein Rezept von Erdbeer-Grießbrei, am 12.10.2024

Zutaten

- **20 g** Vollkorngrieß (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.