

Rezept

Griess-Heidelbeer-Brei

Ein Rezept von Griess-Heidelbeer-Brei, am 08.02.2025

Zutaten

20 g Dinkelgriess

200 g Vollmilch

40 g Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 8 g F, 9 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Griess in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und den Griess 60 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Deckel wieder öffnen und den gemahlene Griess mithilfe des Spatels nach unten schieben. Die Vollmilch dazugeben, den Mixtopfdeckel wieder verschließen und die Getreide-Milch 5 Min./90°/Stufe 2 erhitzen.
2. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 5 Min./Stufe 3 abkühlen lassen. Inzwischen die Heidelbeeren vorsichtig waschen und verlesen, zum Griessbrei geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder aufsetzen. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.