

Rezept

Grießbrei mit Karamellapfel

Ein Rezept von Grießbrei mit Karamellapfel, am 27.04.2024

Zutaten

100 ml Apfelsaft	200 ml Milch (1,5 % Fett)
30 g Dinkelgrieß (Vollkorn)	$\frac{1}{4}$ Zimtstange
1 süßer Apfel	1 TL Butter
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 8 g F, 11 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Saft, Milch, Grieß und Zimtstange in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 5 Min. zugedeckt quellen lassen.
2. Inzwischen den Apfel waschen und in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen und die Spalten darin andünsten. Diese nach ca. 2 Min. wenden und fertig schmoren. Wenn die Apfelspalten drohen anzusetzen, etwas Apfelsaft zugeben.
3. Die Apfelspalten auf dem Grießbrei anrichten, vorher die Zimtstange herausfischen, und alles mit Honig beträufeln. Der Grießbrei schmeckt warm und kalt!