

## Rezept

# Grießbrei mit Melone

Ein Rezept von Grießbrei mit Melone, am 05.12.2025

## Zutaten

**400 ml** Milch (1,5 % Fett)

**1 TL** Ahornsirup

**2 EL** Sahne

**50 g** Vollkorngrieß

**150 g** Melone (oder andere Zuckermelone)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Die Milch in einem Topf erwärmen. Den Grieß dazugeben, alles einmal aufkochen und unter ständigem Rühren 1 Min. köcheln lassen. Dann den Ahornsirup unterziehen und den Brei beiseitestellen.
2. Die Melone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Den Grießbrei mit den Melonenwürfeln vermischen, auf zwei Schälchen verteilen und mit je 1 EL Sahne begießen.