

Rezept

Maisgrießbrei mit Erdbeeren

Ein Rezept von Maisgrießbrei mit Erdbeeren, am 29.09.2023

Zutaten

20 g Polenta (Maisgrieß)

1 TL Rapsöl

60 g Erdbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 5 g F, 2 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Maisgrieß unter Rühren hinzufügen und alles kurz aufkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Maisgrieß kurz quellen lassen.

2. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den eingedickten Maisgrieß mit dem Öl und den Beeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.