

Rezept

Mandelgriess mit Pflaumensalat

Ein Rezept von Mandelgriess mit Pflaumensalat, am 18.04.2026

Zutaten

1 kleine Bio-Orange	300 g Pflaumen
40 g Mandeln	100 g Sahne (30 % Fett)
60 g Hartweizengrieß	2 TL Traubenzucker
75 g Joghurt (3,5 % Fett)	4 Zweige Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 505 kcal, 29 g F, 12 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, die Hälften in Spalten schneiden und mit dem Orangensaft vermischen.
2. Die Mandeln grob hacken und in einem Topf bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie angenehm duften. Die Mandeln aber nicht dunkel werden lassen.
3. Die Sahne und 100 ml Wasser zu den Mandeln geben, anschließend den Hartweizengrieß, den Traubenzucker und die Orangenschale einrühren. Den Grieß unter stetem Rühren bei kleiner Hitze 1 Min. ausquellen lassen, dann den Joghurt hinzufügen, gut unterrühren und den Grießbrei weitere 2-3 Min. unter Rühren quellen lassen.
4. Den Mandelgrieß mit dem Pflaumensalat anrichten. Die Minze abbrausen, trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen, fein schneiden und über das Dessert streuen.