

Rezept

Orangen-Grieß mit Apfelkompott

Ein Rezept von Orangen-Grieß mit Apfelkompott, am 02.10.2023

Zutaten

750 g Äpfel (z.B. Elstar)	50 g getrocknete Cranberries
Saft von 1/2 Zitrone	1/2 TL Zimt
500 ml Orangensaft	1 Pck. Vanillezucker
100 g Dinkelgrieß	250 g griechischer Joghurt
10 g Zartbitter-Schokolade zum Verzieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 330 kcal, 9 g F, 7 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit den Cranberries, dem Zitronensaft, dem Zimt und 100 ml Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die letzten ca. 2 Min. den Deckel abnehmen.

2. Inzwischen den Orangensaft mit dem Vanillezucker aufkochen. Den Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und ca. 1 Min. unter Rühren quellen lassen. Den kochenden Grießbrei vom Herd nehmen, in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.

3. Den Joghurt löffelweise unter den Grieß heben. Orangen-Grieß und Apfelkompott in tiefen Tellern anrichten oder im Wechsel in große Dessertschalen oder -gläser schichten. Von der Schokolade mit einem Sparschäler direkt über den Tellern oder Gläsern kleine Locken abziehen.