

## Rezept

# Polenta-Nuss-Brei

Ein Rezept von Polenta-Nuss-Brei, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1 l</b> Milch	<b>1 Prise</b> Salz
<b>70 g</b> Zucker	<b>150 g</b> Instant-Maisgrieß (Polenta)
<b>50 g</b> gemahlene Haselnüsse oder Mandeln	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>2</b> sehr frische Eiweiß (Größe M)	<b>1 Prise</b> Zimtpulver
<b>250 g</b> Himbeeren	<b>100 g</b> saure Sahne
<b>1 EL</b> Ahornsirup oder heller Honig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

## Zubereitung

1. Die Milch mit Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Maisgrieß und die Haselnüsse oder Mandeln einrieseln lassen und die Hitze klein stellen. Deckel auflegen und die Polenta etwa 5 Minuten quellen lassen. Trotz der kurzen Garzeit zwischendurch mal umrühren, Topf dazu vom Herd ziehen, Polenta spritzt leicht und ist sehr heiß.
2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben. Eiweiße mit Zimt zu steifem Schnee schlagen. Himbeeren verlesen und grob zerdrücken, mit der Sahne und Ahornsirup oder Honig verrühren.
3. Die Zitronenschale und den Eischnee unter den Polenta-Brei heben. Den Brei in tiefen Tellern verteilen und jeweils mit einem Klecks Himbeersahne garnieren.