

Rezept

Schokogrießbrei

Ein Rezept von Schokogrießbrei, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Brei

500 ml Milch (ersatzweise Pflanzendrink)

65 g Dinkelgrieß

1 EL Butter

1 EL Kakaopulver

Als Topping

30 g Kokosflocken

360 g Apfel-Mango-Mark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 14 g F, 8 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Milch mit der Butter in einem kleinen hohen Topf erhitzen.

2. Den Grieß unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen. Alles unter ständigem Rühren aufkochen und 3 Min. sanft köcheln lassen.

3. Das Kakaopulver dazugeben und klümpchenfrei unterrühren.

4. Die Platte ausschalten und den Grießbrei 5 Min. ausquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

5. Den Brei vor dem Anreichen auf Handwärme abkühlen lassen, dann mit den Kokosflocken bestreuen und mit dem Apfel-Mango-Mark toppen.