

Rezept

Süße Polenta mit Früchten

Ein Rezept von Süße Polenta mit Früchten, am 12.06.2026

Zutaten

5 EL Ananassaft

1 Banane

1 EL Rosinen

1 Kiwi

150 g Maisgrieß

1 EL Honig

1/2 TL Zimt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Ananassaft aufkochen. Vom Herd nehmen und den Maisgrieß zügig untermischen. Nochmals kurz aufkochen und abkühlen lassen.

2. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Honig, Rosinen und Zimt unter den Maisbrei heben. Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die Polenta portionsweise anrichten und mit den Kiwischeiben garnieren.