

## Rezept

# Zuckerfreier Frühstücksgrieß mit Beeren

Ein Rezept von Zuckerfreier Frühstücksgrieß mit Beeren, am 21.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 l</b> Milch (3,5 % Fett)   | <b>1 TL</b> gemahlene Bourbon-Vanille (ersatzweise Mark von ½ Vanilleschote) |
| <b>80 g</b> Hartweizengrieß (ersatzweise Dinkelgrieß)   | <b>1 TL</b> Butter   |
| <b>2 Handvoll</b> Beeren (frisch oder TK, z. B. Him-, Heidel-, Erd- oder Brombeeren; ersatzweise ein anderes Lieblingsobst) |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 12 g F, 12 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Die Milch mit der Vanille in einem Topf aufkochen. Unter Rühren den Grieß einrieseln lassen, die Butter dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Den Grießbrei kurz ausquellen lassen, dabei ggf. ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet.
2. Inzwischen die frischen Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen; alternatives Obst waschen bzw. schälen und klein würfeln).
3. Zum Servieren den Grießbrei auf Schalen verteilen und mit den Beeren oder dem Obst anrichten.