

Grießbrei

Zutaten (für 1 Personen):

- 200 ml laktosefreie Milch
- alternativ: Mandeldrink
- oder Haferdrink
- 50 ml laktosefreie Sahne
- 15 g Traubenzucker
- 1 Prise Salz
- 0,5 Vanille-Schote
- 30 g Hartweizengrieß

Die Milch mit Sahne, Traubenzucker und Salz in einem Topf verrühren. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und samt Schote in den Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen.

Den Grieß zufügen und unter Rühren erneut aufkochen. In kalt ausgespülte Schälchen füllen und warm oder kalt genießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 23.01.2023

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen