

# Vollkorn-Grießbrei mit frischen Aprikosen

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 ml Milch
- 10 g Butter
- 1 EL Vollrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 40 g (z. B. Dinkelvollkorn-) Grieß
- 2 frische Aprikosen

Milch, Butter, Zucker und Salz zum Kochen bringen. Vollkorn Grieß einrühren und unter Rühren aufkochen. Anschließend bei geringer Hitze 2-3 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen waschen und in Würfel schneiden. Grießbrei in zwei Schälchen füllen und Aprikosenwürfel darübergeben.

## Nährwerte pro Portion:

214 kcal, 9 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe, 2 BE

## Empfehlenswert bei:

Adipositas

Bluthochdruck

COPD

Diabetes

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 24.11.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)