

Vollkorn-Grießbrei mit frischen Aprikosen

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 ml Milch
- 10 g Butter
- 1 EL Vollrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 40 g (z. B. aus Dinkel) Vollkorn-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 Schälchen füllen und die Aprikosenwürfel darübergeben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

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