

Karmelksbree

Zutaten | 6 Portionen

750 ml	Buttermilch
75 g	Perlgraupen
1 Prise	Salz
2 ½ EL	Honig (Zucker oder Sirup)
1 kl. Dose	Aprikosen (240 g Abtropfgew.)

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Die Buttermilch unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen und zum Kochen bringen.
- Die Graupen zugeben und unter gelegentlichem Rühren 40 – 45 Min. garen.
- Eine Hälfte der Aprikosen würfeln. Die andere Hälfte pürieren.
- Nach 30 Min. Garzeit die Aprikosen unterrühren.
- Mit Honig, Zucker oder Sirup süßen.

Tipp:

Statt Aprikosen kann die etwas säuerliche Buttermilchsuppe bzw. -brei auch mit Pflaumen oder Rosinen zubereitet werden. Vanille und/oder Zimt sorgen gleichermaßen für eine angenehme Würzung. Je nach Vorlieben kann das Gericht warm oder kalt genossen werden.

Der Begriff leitet sich vom ostfriesische Platt „kärnelk“ (Buttermilch) + „bräj“ (Brei) her, wobei „kärnelk“ wiederum herzuleiten ist aus „kärnen“ (buttern) + „melk“ (Milch).

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 184 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
136 kcal	848 mg	24,6 g	5,9 g	143 mg