

Grießpudding

Zutaten | 4 Portionen

1	Vanilleschote
1	Orange
600 ml	Milch
400 ml	Sahne
120 g	Weichweizengrieß
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1	Ei

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark heraus kratzen.
- Orange waschen und etwas Orangenschale abreiben. Die Orange schälen und filetieren. Orangenfilets zur Seite stellen.
- In einem Topf Milch, Sahne, Zucker, Salz, Vanillemark und Orangenabrieb aufkochen.
- Topf vom Herd nehmen, den Weichweizengrieß langsam einstreuen und unterrühren.
- Pudding noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Ei trennen. Das Eigelb mit wenig Milch aufschlagen und unter den Pudding heben.
- Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unter den Pudding ziehen.
- Orangenfilets und Grießpudding auf Dessertgläser verteilen und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 346 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
620 kcal	38,8 g	53,9 g	12,6 g	289 mg