

Grießbrei

Zutaten | 4 Portionen

| | |
|---------|------------------|
| 1 l | Milch |
| 2 | Eier |
| 2 Pck. | Vanillezucker |
| 1 Prise | Salz |
| 100 g | Weichweizengrieß |
| 2-3 EL | Zucker |

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Milch in einem Topf erhitzen.
- Eier trennen. Das Eigelb in die kalte Milch einrühren.
- Vanillezucker und eine Prise Salz in die Milch ebenfalls dazugeben.
- Anschließend den Grieß unterrühren und alles 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Dabei gut umrühren, damit die Milch nicht ansetzt.
- Zucker nach Geschmack unter den Grießbrei rühren.
- Den Topf kurz vom Herd ziehen.
- Eiweiß zu Eischnee schlagen. Eischnee unter den heißen Grießbrei heben und ihn bei geschlossenem Deckel 3 bis 5 Minuten nachquellen lassen. So kann Eiweiß nachgaren und der Brei bleibt schön fluffig.
- Anschließend den Grießbrei in eine Schüssel oder in Portionsgläser füllen und direkt servieren oder kühl stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|-------|---------------|--------|---------|
| 102 kcal | 3,8 g | 12,4 g | 18,5 g | 102 mg |
| | | | | |