



**Bild folgt**

## Grießbrei mit frischen Beeren

(268 kcal, KH 37 g, P 7 g, F 11 g)

**Zubereitungszeit ca.: 15 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

1	Vanilleschote oder ein Paket Vanillezucker
½ l	Milch
2 EL	Zucker
3 geh. EL	Vollkorngrieß
350 g	gemischte Beeren nach Belieben (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)
4 EL	geschlagene Sahne

### Zubereitung:

Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. In einem Topf die Milch mit der Schote, dem Vanillemark und dem Zucker zum Kochen bringen. Kurz vor Erreichen des Siedepunktes die Schote wieder herausnehmen. Den Grieß in die heiße Milch schütten und so lange rühren, bis ein dicker Brei entstanden ist. Den Grießbrei in kleine Schalen verteilen.

Die Beeren ggf. waschen und gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier kurz trocknen. Den Grießbrei etwas abkühlen lassen, mit reichlich Beeren servieren und einem Löffel geschlagener Sahne servieren.