

„GRIEßGRAM - BREI MIT ZIMTZICKEN - ZUCKER“

Zutaten:

- 1 Liter Milch oder pflanzlicher Drink (z. B. Hafermilch)
- 4 Esslöffel Weizen- oder Dinkelgrieß (80g)
- 3 Esslöffel Zucker/ evtl. 1 Tütchen Vanillezucker
- 1 Teelöffel Zimtpulver



Zubereitung:

- Du musst die Milch in einen hohen Topf gießen und bei schwacher Hitze zu Kochen bringen.
- Langsam musst du den Grieß in die kochende Milch rieseln lassen und dabei mit dem Schneebesen am Topfboden rühren, damit es keine Klümpchen bildet und nichts anbrennt.
- Alles muss 3-5 Minuten leicht kochen (Rühren nicht vergessen!).
- Esslöffel Zucker und Vanillezucker einrühren

Servieren:

- Nun musst du den Grießgrammbrei auf Teller geben.
- Den restlichen Zucker musst du mit dem Zimtpulvermischen und über den Brei streuen.
- Dazu passt hervorragend erfrischendes Apfelmus!

Wenn euch jetzt der Arm vom vielen Rühren weh tut - dieser Brei lindert schnell den Schmerz.

aus „Käpt'n Blaubärs Kombüsenbox



Passt nur auf, dass euch das Töpfchen nicht überkocht wie der der süße Brei im Märchen!

Illustration: Dagmar Kunze

“