



Grießbrei mit Apfel-Cranberry-Kompott



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------|---------|
| Äpfel, rot | 2 St. |
| Butter | 1 EL |
| Zucker | 3 EL |
| Orangensaft | 150 ml |
| Cranberries, getrocknet | 50 g |
| Zimt | 0.25 TL |
| Milch | 500 ml |
| Salz | |
| Weichweizengrieß | 50 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Äpfel ca. 2 Min. anbraten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und ca. 6 Min. weich köcheln. Cranberries und Zimt zugeben und abschmecken.
2. In einem Topf Milch, Zucker und Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren Grieß in die kochende Milch rühren und auf niedriger Stufe ca. 3–5 Min. quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren und darauf achten, dass der Grießbrei nicht zu fest wird.
3. Grießbrei auf Schälchen verteilen und mit Apfel-Cranberry-Kompott servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 270 kcal |
| Kohlenhydrate | 48 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 7 g |