



Hafer-Grießbrei

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferdrink	700 ml
Zucker	3 EL
Weichweizengrieß	100 g
Haferflocken, kernig	6 EL
Erdbeerkonfitüre	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, kleine Pfanne

1. In einem Topf Haferdrink und 1 EL Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen. Grieß einstreuen und auf niedriger Stufe unter ständigem Rühren ca. 2–3 Min. köcheln, bis der Grieß zu einem homogenen Brei eindickt. Grießbrei auf Schälchen verteilen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Haferflocken ca. 3 Min. anrösten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Anschließend zum Abkühlen auf Backpapier geben.
3. Jeweils einen Löffel Erdbeerkonfitüre in den Grießbrei geben und mit karamellisierten Haferflocken bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	4 g