

Rezept

Mais-Himbeerbrei zum Löffeln

Ein Rezept von Mais-Himbeerbrei zum Löffeln, am 18.07.2024

Zutaten

200 ml Vollmilch (oder HA-Nahrung)
3 EL Himbeeren (frisch oder TK)

20 g Maisgrieß (Polenta)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Milch mit Maisgrieß in einen Topf geben und 5 Min. quellen lassen.

2. Den Grieß unter Rühren langsam erhitzen. Bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen, bis der Brei dick wird.

3. Die Himbeeren (auch gefrorene) untermischen, kurz aufkochen, den Brei vom Herd nehmen und warten, bis die Beeren aufgetaut sind. Der Brei hat nun die richtige Ess-Temperatur.