

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Griessbrei

1 l Wasser
1 Prise jod. Meersalz

250 g Weizen-/Dinkel-
vollkorngrüss

100 cm³ Sahne/ od.
100 cm³ Milch (1,5 %)
2 Ei Honig

mit
zum Kochen bringen
Topf v. d. Herdplatte
nehmen,
langsam einrieseln lassen u.
dabei ständig m. d.
Schneebesen umrühren.
Topf zurück auf die Herdplatte
u. d. Brei b. kl. Hitze 2-3 Min.
leicht köcheln lassen.
Dann d. Topf wieder v. d. Herd-
platten nehmen, zuerst

danach
einrühren.

Dazu: z. B. frisches Obst od. Kompott

Gesamt: Mit Sahne 1389 kcal : 4 = 347 kcal (ohne Kompott)
: 5 = 278 kcal
: 6 = 232 kcal
: 8 = 174 kcal
Mit Milch 1127 kcal : 4 = 282 kcal
: 5 = 225 kcal
: 6 = 188 kcal
: 8 = 141 kcal