

GRUNDREZEPT GETREIDEBREI



20 g Polenta (Maisgrieß), Weizen- oder Dinkelgrieß

200 ml Wasser oder Milch

etwas Öl oder Butter

etwas ungesüßten Obst- oder Gemüsesaft

etwas regional-saisonales Bio-Obst

1. In einem Topf 200 ml Wasser oder Milch zum Kochen bringen.
2. 20g Mais- oder anderen Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Alles zusammen kurz aufkochen, vom Herd nehmen, damit es kurz quellen kann. Ist der Brei zu fest geworden, etwas Wasser oder Milch zugeben, ist er zu dünn, noch etwas Grieß dazugeben und nochmal aufkochen.
3. Zum Schluss auch hier wieder etwas Öl oder Butter und Möhren- oder milden ungesüßten Obst- oder Gemüsesaft, später frisches Obst dazugeben. Bitte mildes Obst verwenden, Bananen enthalten zu viel Zucker und Südfrüchte wie Orangen, Mandarinen und Ananas werden noch nicht vertragen.

