

Grießbrei mit Hafermilch

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Hafermilch

800 ml gefiltertes Wasser
15 g zarte Haferflocken

Für den Grießbrei

1 Vanilleschote
2 Esslöffel Zucker
1 Prise(n) Salz
80 g Weichweizengrieß

Für die Heidelbeersauce

500 g TK-Heidelbeeren
2 Esslöffel Zucker
1/2 Zitrone

Zum Garnieren

125 g Heidelbeeren
4 Esslöffel Kokoschips
4 Esslöffel Granatapfelkerne

Besonderes Zubehör

Mandelmilchbereiter

Monat - Grießbrei mit einem Löffelchen Kirschmarmelade. Dieser **vegane Grießbrei** mit Hafermilch, **getopt** mit **Heidelbeeren**, **Kokoschips** und **leckerer Heidelbeersauce** übertrifft meine Kindheitserinnerung! Meine absolute Frühstücksempfehlung für Groß und Klein. Falls du eine andere Pflanzenmilch bevorzugst, kannst du den Grießbrei statt mit Hafermilch auch mit Sojamilch oder Mandelmilch zubereiten.

- 1 -

Für die Hafermilch gefiltertes Wasser in den Mandelmilchbereiter füllen und die Haferflocken in die Mahlkammer geben. Programm auswählen und starten.

- 2 -

Für die Heidelbeersauce Zitrone auspressen. Den Zitronensaft zusammen mit TK-Heidelbeeren und Zucker in einem Topf aufkochen. Heidelbeeren pürieren und Sauce durch ein Sieb streichen.

- 3 -

Für den Grießbrei Vanilleschote längs halbieren und auskratzen. Das Mark mit Hafermilch, Zucker und Salz aufkochen. Grieß mit einem Schneebesen unterrühren, aufkochen und vom Herd nehmen. 5 Minuten ziehen lassen.

- 4 -

Frische Heidelbeeren waschen und halbieren. Grießbrei mit Heidelbeersauce, Heidelbeeren, Granatapfelkernen und Kokoschips garnieren und servieren.

Im Kindergarten gab es früher bei uns immer Müsli zum Frühstück. Manchmal auch Brote mit Butter und Kräutersalz. Und als absolutes Highlight - so einmal im