



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 100 g Maisgrieß
- Salz, fein
- 600 ml Milch
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 200 g Beeren
- 40 g Honig
- 40 g Ölsaaten, gemischt

**Mein persönlicher Tipp**

Im Winter können anstelle von Beeren gedünstete Äpfel oder Birnen verwendet werden. Sind Sprossen vorhanden, werten diese wie auch verschiedene Nüsse dieses Frühstück auf.



**Eva Maria Lipp**

Ernährungsberaterin und  
Kochschulleiterin in Leoben

**Polenta-Beeren-Frühstück**



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- Für die Polenta die Milch mit einem halben Teelöffel Salz, Zimt und Vanillezucker aufkochen.
- Maisgries einrühren und unter ständigem Rühren einige Minuten eindicken lassen. Herd ausschalten und zugedeckt noch 10 Minuten nachziehen lassen.
- Die Beeren je nach Jahreszeit auswählen und wenn nötig kleiner schneiden. Mit Honig vermengen und einige Minuten durchziehen lassen.
- Lauwarme Polenta in einem Glas schichtweise mit dem Beerenragout anrichten und mit gerösteten Ölsaaten (Hanfsamen, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, usw.) bestreut servieren.



**Quellen:**



Eva Maria Lipp: *Privatrezept*



Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

