



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

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

Polenta-Beeren-Frühstück

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.