

#### 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.

SEMINAR  
BAUER  
INNEN

#### Quellen:



Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

SEMINAR  
BAUER  
INNEN